सत्साहित्य प्रकाशन

# व्यवहार और सभ्यता

श्री [illegible] शर्मा 'इन्द्र'

●

"आर्य सभ्यता का रहा, सदा यही परिणाम।
जीने में बस ज्योति हो, मरने में निर्वाण।।"

—मैथिलीशरण गुप्त



●

१९६१
सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

प्रकाशक
मार्तण्ड उपाध्याय,
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल,
नई दिल्ली

दसवां संस्करण : १९६१
मूल्य
डेढ़ रुपया

मुद्रक
भारत मुद्रणालय,
शाहदरा-दिल्ली-३२

## दो शब्द

ऋग्वेद में लिखा है—

**"इला सरस्वती मही तिस्रो देवीर्मयो-भुवः। वर्हिः सीदंत्वस्रिधः ॥"**

**ऋ० १।१३।२**

अर्थात्—(इला) मातृभाषा (सरस्वती) मातृसभ्यता और (मही) मातृभूमि (तिस्रः देवीः) ये तीन देवियां (मयोभुवः) कल्याण करनेवाली हैं। इसलिए तीनों देवियां (वर्हिः) अन्तः-करण में (अस्रिधः) बिना भूले हुए (सीदन्तु) स्थित हों।

तात्पर्य यह कि मातृभाषा, मातृसभ्यता और मातृभूमि से प्रत्येक मनुष्य का अगाध प्रेम होना चाहिए। यह वेद-वचन हमें मातृसभ्यता को सदा ध्यान में रखते हुए कार्य करने की आज्ञा देता है। यह मातृ-सभ्यता शब्द यहां बहुत विचार करने योग्य है। क्योंकि वेद का उपदेश किसी देश-विशेष के लिए नहीं है, बल्कि सारे संसार के लिए हैं। इसीलिए वेद ने सभ्यता के साथ 'मातृ' शब्द लगाकर उसे सीमाबद्ध कर दिया। इसे हम चाहें तो 'देशी-सभ्यता' कह सकते है। इससे स्पष्ट है कि प्रत्येक देश की सभ्यता अलग-अलग है और जो जिस देश का रहनेवाला है उसे अपने देश की सभ्यतानुसार अपना जीवन व्यतीत करना चाहिए। यह वेद के उक्त उपदेश का अर्थ है। महात्मा गांधी ने भी इस वेद-वाक्य के अनुसार ही इन्दौर नगर में दिये हुए चैत्र कृष्ण ३ सं० १९७४ वि० के अपने व्याख्यान में कहा था—

"मैं आप लोगों को यह कहने आया हूं कि आप अपनी सभ्यता पर विश्वास करें और उसपर दृढ़ रहें। ऐसा करने से हिन्दुस्तान सारे संसार पर साम्राज्य कर लेगा।"'हम ऐसे देश के रहनेवाले

हैं जो अभीतक उसी सभ्यता पर निर्भर रह सका है।...यूरोप की सभ्यता आसुरी है।...अगर हम यूरोप की सभ्यता का अनुकरण करेंगे तो हमारा नाश हो जायगा। मैं इन सूर्यनारायण से (जो उदय हो रहे हैं) प्रार्थना करता हूं कि भारत अपनी सभ्यता न छोड़े।...कृपाकर प्राचीन सभ्यता को न भूल जाइए।"

हमारे राष्ट्र-सूत्रधार महात्मा गांधी हमें उक्त वचनों द्वारा अपनी प्राचीन सभ्यता पर अटल रहने की आज्ञा देते हैं। सृष्टि के आरम्भ में उत्पन्न वेद जो कह रहे हैं वही बात वर्तमान काल में महात्मा गांधी भी हमें कह रहे हैं। अर्थात् अत्यन्त प्राचीन और अत्यन्त नवीन दोनों बातें एक-सी ही हैं।

कई लोगों का अन्दाज़ है कि जिस प्रकार विदेशों में परिवर्तन होगा उसी प्रकार चलने से हमारा कल्याण होगा, किन्तु यह भ्रम है। भारतेतर देश इन दिनों अपनी उन्नति के पथ पर अग्रसर हुए हैं, अतएव वहां जितने परिवर्तन हों वे थोड़े हैं। किन्तु हमारा भारत आज से हजारों वर्ष पूर्व अपने देश की जलवायु के अनुसार उन्नति की पराकाष्ठा कर चुका है। यह काल तो हमारे पतन का है। इसलिए हमें अपनी प्राचीन सभ्यता को ढूंढकर तदनुसार आचरण करना चाहिए। हम लोग विदेशी सत्ता में वर्षों से हैं, इसलिए हमने अपनी सभ्यता को भुलाकर उन्हींकी सभ्यता को अपना लिया है। यह ठीक नहीं है।

हमारा देश एक ऐसा देश है जो अपनी सभ्यता द्वारा ही उन्नति कर सकेगा। अन्य देशों के अनुकरण से हम सभ्य बनने के बजाय असभ्य हो जावेंगे। यूरोप की कई सभ्यताएं नष्ट होगईं और होजावेंगी, किन्तु हमारे देश की सभ्यता ज्यों-की-त्यों इस पतन के समय भी जीवित है। सब विद्वान् एक स्वर से इस बात को स्वीकार करते हैं कि "भारतवर्ष की जो सभ्यता आज से हजारों वर्ष पहले थी, लगभग वही आज भी है।"

हमारी सभ्यता हमारे ऋषि-मुनियों की घोर तपश्चर्या का सार है। फिर भला वह कैसे नष्ट हो सकती है—और किस प्रकार

अनुपयोगी साबित की जा सकती है ? परन्तु यह बात और है। हमें अपनी दृष्टि एकदम संकुचित भी नहीं कर लेनी चाहिए। जहां कहीं हमें अच्छी बातें दिखाई दें उन्हें हम ग्रहण करें, यही सभ्यता का सबसे पहला और आवश्यक गुण है।

यजुर्वेद कहता है कि—

**"भद्रं कर्णोभिः श्रुणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।**
**स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांस सस्तनूभिर्व्यशे महि देवहितं यदायुः॥"**

**य० अ० २५ मं० २१।**

अर्थात्—कानों से अच्छी बातें सुनें, आंखों से सदा शुभ पदार्थों को ही देखें और अंगों-उपांगों द्वारा सदा शुभ कार्यों को करते रहें। मतलब यह कि हमारे शरीर का रोम-रोम सदा कल्याण-पथ का ही अनुगामी हो। यह हमारी प्राचीन सभ्यता का आदर्श है।

अभीतक इस विषय पर, मेरे विचार से, संस्कृत भाषा और बंगला भाषा को छोड़कर किसी अन्य देशी भाषा में एक भी पुस्तक नहीं है। इसी आवश्यकता को कुछ अंशों में पूर्ण करने के लिए यह हिन्दी में छोटा-सा प्रयास है।

एक बात यहां और कह देना उचित है। लोगों का प्रायः यह ख़याल है कि "जो आदत या स्वभाव पड़ गया उसका छूटना असम्भव है।" यह विचार ग़लत है। आदत को छोड़ना असम्भव नहीं कष्ट-साध्य अवश्य है। इसलिए जरा विचार के साथ काम किया जाय तो सैकड़ों बुरी आदतें छूट जायंगी। एक-दो बार की असफलता से निराश नहीं हो जाना चाहिए—

**"योजनानां सहस्रन्तु शनैः गच्छेत् पिपीलिका।"**

अर्थात्—अत्यन्त छोटा प्राणी चींटी अगर निरन्तर चलती रहे तो हजारों कोस चली-जाती है। फिर भला हम तो मनुष्य हैं, क्या नहीं कर सकते ? इस मंत्र का अर्थ-सहित जप करते ही आपके शरीर में स्फूर्ति आजायगी और एक दिन बड़े-से-बड़े काम को भी कर डालने का आपमें पुरुषार्थ होगा। इसलिए हिम्मत

न हारिये और वर्षों के दोषों को पुरुषार्थ द्वारा नष्ट कर दीजिये। यह तो है ही नहीं कि आपमें असंख्य असभ्यताएं भरी हुई हैं, या आप असभ्यता के भण्डार हैं। यदि कुछ दोष हों भी तो उन्हें हटा देना एक पुरुषार्थी मनुष्य के लिए कोई बड़ी बात नहीं है।

आगर (मालवा)<br>
वर्ष का प्रथम दिन<br>
सं० १९७९ वि०

—गणेशदत्त शर्मा 'इन्द्र'

"मेरी धारणा है कि भारत ने जिस सभ्यता को जन्म दिया था, विश्व की कोई सभ्यता उसकी बराबरी की नहीं है। हमारे पूर्व-पुरुष जो बीज बो गये हैं, उसकी समता करनेवाली इस संसार में एक भी वस्तु नहीं है। रोम के धुर्रे उड़ गये, यूनान का नाम शेष रह गया, फ़िरौन का साम्राज्य रसातल को चला गया, जापान पश्चिम के चंगुल में फंस गया और चीन की तो बात कुछ कहते ही नहीं बनती। परन्तु भारत की, पत्ते झड़ जाने पर भी, जड़ मज़बूत है।"

—महात्मा गांधी

# विषय-सूची

# व्यवहार और सभ्यता

## : १ :

## धार्मिक व्यवहार

"यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येवानुपश्यति ।
सर्व भूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥"

(यजुर्वेद)

१—इस अखिल विश्व के निर्माता, सच्चिदानन्द परब्रह्म परमात्मा के स्मरण से अन्तःकरण पवित्र होता है। अन्तःकरण की पवित्रता से ज्ञान का प्रकाश होता है और अज्ञानान्धकार का विनाश होता है। अतएव यह परमावश्यक है कि बुद्धि की पवित्रता के लिए परमात्मा का स्मरण रात-दिन किया जाय। सद्गुण ही सभ्यता के चिह्न हैं और इनका अभाव ही असभ्यता है। असभ्यता का नाश करने के लिए पवित्र मन की सबसे पहले आवश्यकता है। और मन को पवित्र बनाने के लिए सच्चे हृदय से ईश्वर-स्मरण सबसे उत्तम साधन है।

२—कई लोग ईश्वर-चिन्तन अन्तःकरण की शुद्धि के लिए नहीं करते; बल्कि दिखाने या दुनिया में भलेमानुस कहलाने के लिए करते हैं। ऐसे लोग स्वार्थी हैं। ये लोग प्रायः ऐसे स्थानों पर उपासना करने बैठते हैं, जहां लोगों का आवागमन खूब हो। ये भक्ति नहीं करना चाहते, बल्कि भक्त कहलाना चाहते हैं। ऐसा करना अनुचित है। ईश्वर-स्मरण एकान्त स्थान में, जहां किसी

प्रकार का शोरगुल न हो, कोई देखता न हो, लोगों का भीड़-भड़क्का न हो, करना चाहिए। मन्दिरों, मस्जिदों या ऐसे ही दूसरे स्थानों में बकध्यान लगाकर ईश्वरोपासना का ढोंग करना भले आदमियों का काम नहीं है। नदियों के घाटों पर, पनघट पर या ऐसे ही दूसरे स्थानों पर जहां बहुधा स्त्रियां आती-जाती हैं पूजा-पाठ का ढोंग रचकर बैठना बिलकुल असभ्यता है। सच्चे-भक्त तो एकान्त में ही अपने मालिक को रिझाते हैं।

३—जब कोई व्यक्ति—चाहे वह आपके धर्म का माननेवाला हो या न हो—ईश्वर-प्रार्थना कर रहा हो तो आपको वहां किसी तरह का ऐसा काम नहीं करना चाहिए जिससे उसके ध्यान में विघ्न पड़ता हो। ईश्वरोपासना एक ऐसा कार्य है जिसमें गड़बड़ उत्पन्न करना बड़ी भारी असभ्यता है। उपासना करनेवालों के पास या तो ठहरो मत; और यदि ठहरो तो इतने चुपचाप होजाओ कि उपासक को आपकी मौजूदगी का कोई भान न हो।

४—जो व्यक्ति उपासना कर रहा हो, उससे बहुत ज़रूरी काम होने पर भी मत बोलो। क्योंकि उस वक्त वह एक ऐसे की सेवा में है जिससे बढ़कर इस ब्रह्माण्ड में दूसरी कोई शक्ति ही नहीं है। कैसा ही काम क्यों न बिगड़ता हो, ईश्वरोपासना में विघ्न डालना सभ्यता नहीं है।

५—पूजा में बैठे हुए व्यक्ति के मुंह के सामने कदापि न बैठो। जहांतक हो, पीछे की ओर या दायें-बायें बैठो। उसके सामने से भी न आओ-जाओ। उसके आंख मूंदकर ध्यानावस्थित होने पर, चुपके से भी घूमने-फिरने या कानाफूंसी से बोलने की आदत खराब है।

६—कई भक्त ईश्वर-स्मरण के समय या भक्ति या पूजापाठ करते समय स्तुति के पद्य भी बोलते जाते हैं और बीच-बीच में बातें भी करते जाते हैं, यह ठीक नहीं है। उपासना और दूसरे कार्यों में शत्रुता है। बहुत से लोग गोमुखी में हाथ डाले इधर-

उधर देखते हैं, घूमते हैं, इशारों से बातचीत करते हैं, लोगों के प्रश्नों का उत्तर सिर या हाथ-पांव हिलाकर देते हैं, यह बात भी ठीक नहीं है। भगवान् में भी ध्यान लगाना और सांसारिक बातों में ध्यान देना, ये दोनों काम एकसाथ नहीं हो सकते।

७—अपना धार्मिक चिह्न समझकर या आयुर्वेदानुसार सिर पर अथवा शरीर के अंगविशेष पर गन्धादि का तिलक लगाना तो ठीक है, परन्तु जो अपने को सुन्दर और आकर्षक दिखाने के लिए लाल, पीले, काले, हरे आदि विविध प्रकार के रंगों से कपाल अथवा मुंह को रंगते हैं वे असभ्य हैं। तिलक में ड्राइंग निकालना, चित्र बनाना, केवल छिछोरापन है। मस्तक पर तिलक लगाकर तिनके या सींक से अथवा कंघे के दांतों से चन्दन में लकीरें करना महज़ अपने को संवारना है, धर्म का मज़ाक है और धूर्त्तता है।

८—चाहे जब, चाहे जहां अपने इष्ट के नाम को ज़ोर से चिल्लाकर बोल उठना भी ठीक नहीं है। इससे यह प्रकट नहीं होता कि आप परमभक्त हैं, बल्कि यह सिद्ध हो जाता है कि आप एक सनकी हैं और जब कभी सनक आती है बक उठते हैं। व्यर्थ का चिल्ला उठना ठीक नहीं है।

९—डकार, छींक या जंभाई के बाद प्राय: लोग एक प्रकार की अपनी निराली ही आवाज़ निकाला करते हैं। कभी-कभी तो यह आवाज़ इतनी कर्णकटु और भद्दी होती है कि सुननेवाले को बहुत ही बुरी लगती है। ऐसी आवाज़ें करना ठीक नहीं है। ऐसा अभ्यास डालो कि इन वेगों के पश्चात् मुंह से कोई शब्द न हो, केवल "ओ३म्" या ऐसी ही अपने धर्म से सम्बन्ध रखनेवाला कर्णप्रिय शब्द हो।

१०—किसीकी वस्तु को बिना पूछे आंख बचाकर उठा लेना ही चोरी है। यह बहुत ही बुरा काम है। सभ्य मनुष्य को स्वप्न में भी किसी वस्तु की चोरी नहीं करनी चाहिए। हमेशा "पर

धन धूलि समान" समझना चाहिए। क्योंकि चोरी को अधार्मिक कृत्य माना है। किसी भी मज़हब में या मत में इसे अच्छा नहीं कहा है। यह बड़ा ही निंद्य एवं नीच कार्य है। इसका परिणाम भी बहुत बुरा होता है।

११—भीख मांगना बहुत बुरा काम है। अपनी कमज़ोरियों को प्रकट करके दूसरे के उपार्जित द्रव्य में से बिना किसी श्रम के कुछ भी प्राप्त करना बुरा है।

**"सबसे लघु है मांगिबो या में फेर न सार।**
**बलि पै जाचत ही भये बामन तन करतार॥"**

१२—भारत में भिखमंगे बहुत बढ़ गये हैं और बढ़ते ही जा रहे हैं। ब्राह्मणों ने तो इसे अपना धर्म मान लिया है। किन्तु 'दान' और 'भिक्षा' में अन्तर है। दान वह है जो बिना मांगे प्राप्त हो। भिक्षा वह है जिसे मांगना पड़े। भिक्षा भी कम-से-कम उतनी ही लेनी चाहिए जिससे निर्वाहमात्र हो सके। पहले के ब्राह्मण ऐसे ही थे, केवल उदर-पोषण के लायक ही वे दान स्वीकार करते थे। यदि कोई अधिक धन दे भी देता तो वे उसे किसी सत्कार्य में लगा देते या दूसरों को दे देते थे। परन्तु आज लोग स्वार्थी होकर जितना प्राप्त किया जा सके उतना ज़बरदस्ती लेने की कोशिश करते हैं।

१३—कमाने-खाने योग्य होते हुए भी, भीख या दान पर अपना गुज़ारा करना बहुत ही बुरा है। दान के पात्र अपाहिज, वृद्ध, रोगी, विद्वान, साधू, संन्यासी और ग़रीब निर्धन विद्यार्थी हैं। इसके अतिरिक्त जो लोग भीख मांगते हैं वे समाज के चोर हैं। और जो ऐसों को भीख देते हैं वे लोगों को आलसी बनाने में मदद करते हैं।

१४—दान पर अपना गुज़ारा करने का अधिकारी वही है जो तन-मन से समाज और देश की सेवा करता हो। भीख मांग-

मांगकर अपना और अपने बाल-बच्चों का पेट भरना; मौजें उड़ाना कृतघ्न पुरुषों का काम है। भीख या दान लेकर उसका बदला चुकाना ही चाहिए; उपकार करना ही चाहिए।

१५—घर पर आये भिक्षु को यदि आप कुछ देना उचित नहीं समझते तो उसे कटु शब्दों से सम्बोधित न करो। अपने कुछ न देने की बात उसे नम्रतापूर्वक मीठे शब्दों में कहो। 'आगे बढ़ो,' 'यहां कुछ नहीं है,' 'कारखाने में काम देखो,' 'हट्टा-कट्टा है, घास का गट्ठा बेचो,' 'क्या तेरे बाप का देना आता है?' 'क्या कर्जा मांगता है ?' इत्यादि कठोर वचन मत कहो।

१६—पागल, बेहोश, कोढ़ी, निर्बल, दीन, हीन, असहाय मनुष्यों को मत छेड़ो। दुखी को दुख पहुंचाना नीच मनुष्यों का काम है।

१७—धार्मिक वाद-विवाद में, पंचायतों में, और दूसरी बातचीत के समय गुस्सा मत आने दो। ज़ोर-ज़ोर से मत बोलो, गाली-गलौज न करने लग जाओ। असहिष्णुता अधर्म है और क्रोध भी पाप की जड़ है। सभ्यतापूर्वक बातचीत करो। धैर्य मत छोड़ो। लाजवाब होने पर चुप रहो। अण्टशण्ट बातें बकने की ग़लती न करो।

१८—दूसरे धर्म के अनुयायियों को घृणा की दृष्टि से मत देखो। उनके साथ भाई की तरह व्यवहार करो। धर्म अलग-अलग होने से मनुष्यता मत छोड़ो। धर्म मनुष्यता छोड़ने की आज्ञा नहीं देता। जिस धर्म के आप अनुयायी हों उसीको सारा जगत माने, यह ज़रूरी बात नहीं है। जितने भी मत-मतान्तर प्रचलित हैं, वे सब अच्छी बातों की नींव पर बने हैं। उनके प्रवर्त्तक हम साधारण मनुष्यों से उच्च थे। अतएव किसी भी मज़हब या मत-पंथ को बुरा न कहो। कोई भी ऐसा मत-पंथ नहीं, जिसमें सभी अच्छी बातें हों या सभी बुरी हों। धर्म की प्रतिष्ठा उसके अनुयायियों से बढ़ती है। धर्म के ऊपरी आचरण में रहनेवाले

धर्मान्ध ही दूसरे धर्मों के अनुयायियों से माथाफोड़ी के लिए तैयार रहते हैं, किन्तु जो सच्चे धर्मानुयायी हैं और धर्म के तत्वों को जानते हैं वे दूसरे धर्मों से घृणा नहीं करते। जिस धर्म के आप माननेवाले हैं, उसे ही श्रेष्ठ मानकर, दूसरों को बुरा बताना या उनके प्रति घृणा प्रदर्शित करना ओछापन है।

१९—ब्राह्मण-धर्म से हीन होते हुए अपने को ब्राह्मण कहना ग़लती है। ब्राह्मण-धर्म तलवार की धार के समान है। ब्राह्मण वह है जो समाज का सबसे अधिक विनम्र, स्वार्थरहित और अपने ज्ञान द्वारा सेवा करनेवाला है। वह अपनी पूजा से दूर भागता है। वह दान या भिक्षा नहीं मांगता। समाज ऐसे ब्राह्मणों की पूजा करने के लिए उसके पीछे दौड़ता है। सच्चे ब्राह्मण बनकर ही अपने को ब्राह्मण कहो। ब्राह्मणोचित कर्मों से च्युत होकर अपने को ब्राह्मण बतलाने की भूल न करो।

२०—क्षत्रिय समाज की रक्षा करनेवाला एक सच्चा निस्पृह सैनिक है। वह क्षत्रिय जो शराब-कबाब, वेश्या और भांड-भड़ुओं में अपना समय और द्रव्य नष्ट करके अपनेको क्षत्रिय बताता है, बिलकुल असभ्य है। क्षत्रिय की सभ्यता राष्ट्र की रक्षा में है।

२१—देश की सम्पत्ति को बढ़ानेवाला ही वैश्य है। जो इसके विरुद्ध आचरण करता है, वह वैश्य नहीं है। कृषि, पशु-पालन और व्यापार, वैश्य की सभ्यता है। जो वैश्य कृषकों का रक्त चूसते हैं, जो पशुओं के विनाश में सहायक होते हैं, और जो अपने देश का व्यापार चौपट करके विदेशों के व्यापार-वृद्धि में सहायक होते हैं, जिन्हें व्यापार करते समस्त राष्ट्र के हानि-लाभ का ध्यान या ज्ञान नहीं है, वे वैश्य नहीं हैं।

२२—शूद्र का धर्म सेवा है। जो सेवावृत्ति करता है वह शूद्र है। लेकिन सेवा करना कोई हीन कर्म नहीं है। अतः सेवा करने-वाले को अपने से हीन नहीं समझना चाहिए।

२३—शूद्र के साथ अर्थात् सेवकों के साथ बुरा व्यवहार करना बुरा है। शूद्र भी समाज के अंग हैं। जिस प्रकार किसी अंग के कट जाने से शरीर की शोभा नष्ट हो जाती है उसी तरह शूद्रों को समाज से पृथक् मानने से समाज की शोभा भी नष्ट हो जावेगी। अतएव सभ्यता यही बताती है कि शूद्रों के साथ हमारा वैसा ही व्यवहार हो जैसा कि दूसरे वर्णों के साथ। क्योंकि राष्ट्र-परिवार में इनका भी स्थान है।

२४—जो व्यक्ति अपने आपको केवल ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य या शूद्र कुल में उत्पन्न होने से ही ब्राह्मण, क्षत्री, वैश्य या शूद्र मान बैठता है वह ग़लती करता है। जिस वर्ण के गुण, कर्म और स्वभाव जिस व्यक्ति में हों, उसे वही समझना चाहिए। गुण, कर्म, स्वभावानुसार व्यक्ति की पदप्रतिष्ठा न करना भूल है। महात्मा कबीर, बाल्मीकि, दादूदयाल और रैदास आदि को जन्मना शूद्र आदि न मानते हुए महात्मा कोटि में मानकर उनका मान करना भारतीय सभ्यता हमें सिखा रही है।

२५—जो व्यक्ति ब्राह्मणों की तरह विद्या एवं ज्ञान प्राप्त नहीं करता; जो क्षत्रिय की भांति अवसर आने पर धर्म, समाज, परिवार, स्त्रियों, बालकों की रक्षा नहीं करता; वैश्यों की भांति जो देश के हानि-लाभ को ध्यान में रखकर कार्य नहीं करता और जो देश की तथा पूज्य पुरुषों की सेवा के लिए शूद्र की तरह दौड़ नहीं पड़ता, वह असभ्य है।

२६—महापुरुषों का, विद्वानों का, समाज और देश के शुभ-चिन्तक सेवकों का कभी भी निरादर मत करो। इन्हीं के पुण्य-बल पर संसार चल रहा है। जब कभी ऐसे साधु पुरुषों के प्रति हृदय में ईर्ष्या या अनादर के भाव जागरित हों तब समझ लो कि सभ्यता ने तुम्हें त्याग दिया है।

२७—विद्वत्ता और साधुता एक दूसरे पर आश्रित नहीं हैं। किताबों में लिखी सामग्री रट लेने से या मस्तिष्क में किसी विषय

को ठूंस लेने से कोई साधु नहीं होजाता। विद्वत्ता मस्तिष्क है तो साधुता मस्तिष्क और हृदय का पूर्ण विकास है। विद्वान भी नीच हो सकता है और अपठित भी साधु हो सकता है। विद्या प्राप्त करके दूसरों पर यह सिद्ध करना कि "हम साधु हैं, सज्जन हैं" विद्या का अनादर करना है।

२८—केवल गेरुए वस्त्र पहन लेने से, या सिर मुंडा लेने से अथवा जटा रख लेने से कोई व्यक्ति साधु नहीं हो जाता। यह तो वह प्राचीन लिबास है जिसे हमारे प्राचीन त्यागी पुरुषों ने धारण किया था। आजकल जो गेरुए वस्त्र पहनते हैं वे सभी साधु नहीं हैं, और न साधारण दूसरे वस्त्र धारण करनेवाले सभी असाधु हैं। हृदय में साधुता न होते हुए साधुओं की-सी वेश-भूषा धारण करना, ढोंग और पाखण्ड बनाकर अपनी साधुता का सार्टी-फ़िकेट पेश करना लोगों को धोखा देना है।

२९—इन रंगे-सियारों के तुल्य साधुओं और संन्यासियों का आदर करना, उन्हें भोजन-वस्त्र देकर तुष्ट करना ग़लती है। हिन्दू शास्त्रों में आतिथ्य-सत्कार और दान का माहात्म्य वर्णित है; किन्तु पात्रापात्र का ध्यान न रखकर जो अतिथि-सत्कार और दान आदि का कार्य करता है वह बड़ी भारी भूल करता है। बिना पात्रापात्र का विचार किये अतिथि को दान देने की दूषित विधि ने ही देश में आलसी भिखमंगों की वृद्धि की हैं। इसका परिणाम जो होना चाहिए वही हुआ भी। लिखा है—

"अपूज्या यत्र पूज्यन्ते पूजार्हा च व्यतिक्रमः।
त्रीणि तत्र भविष्यन्ति दुर्भिक्षं मरणं भयम्॥"

अर्थात्—जहां अपूज्यों का आदर और पूज्यों का अनादर होता है, वहां दुर्भिक्ष, अकालमृत्यु और भय का दौर-दौरा बना रहता है। हम इतने नासमझ हो गये हैं कि आगा-पीछा कुछ न सोचकर मूर्खों और आलसियों की केवल ऊपरी वेशभूषा पर से

पूजा करते हैं। उसका वह आदर होता है कि किसी भले आदमी का भी नहीं होता। जब मूर्ख और दुष्टों का भी सम्मान होता है तब ज्ञानी और सज्जन होने की आवश्यकता ही क्या रह जाती है।

३०—गांवों में या बड़े शहरों में पूजास्थान (मंदिर, मस्जिद) अधिक नहीं बनवाने चाहिए। उपासना के लिए सारे गांव में एक-दो ही स्थल निश्चित होना ठीक है। क्योंकि मंदिर या मस्जिद आदि या तो एक पार्टी या गुट्ट अपना अलग बनवाता है या कोई धनी कीर्त्ति और धर्म-लाभ के लिए तैयार कराता है। ये दोनों ही भूल में हैं। धन का सदुपयोग केवल मंदिर या मस्जिद बना देने में ही नहीं हो जाता। मंदिरों के अलावा बहुतसे सार्वजनिक तथा लोकोपकारी कामों में धन का उपयोग हो सकता है।

३१—बहुतेरे पैसेवाले अपना नाम कमाने के लिए नये मंदिर बनवाते हैं। ऐसा करना बहुत अच्छा नहीं है। यह तो दम्भ है। इससे न तो समाज में भक्ति की वृद्धि होतो है और न दानी को मुक्ति का मार्ग ही मिलता है। ऐसे लोगों के बनाये मंदिर उनके मर जाने पर प्राय: अपूज्य होते देखे गये हैं।

३२—धर्म नामक तत्त्व मन्दिरों, मस्जिदों और गिर्जों में निवास नहीं करता। वह तो हृदय की वस्तु है। जिस हृदय में पवित्रता है वहीं धर्मदेव का निवास है। धर्म एकदेशीय है या किसी व्यक्ति-विशेष की वस्तु है, ऐसा सिद्ध करनेवाले और माननेवाले मूर्खों की दुनिया में रहते हैं।

३३—धर्म के नाम पर धन बटोरना और फिर सत्कार्यों में खर्च न करना धन देनेवालों को साफ धोखा देना है। जो लोग धर्म के नाम पर कुछ लेते हैं उन्हें उसका व्यय परोपकार में ही करना चाहिए। धर्मस्थानों के संचालक जैसे पुजारी, मठाधीश, महन्त, काज़ी, मुल्ला या पादरी आदि का कर्तव्य है कि धर्म के नाम पर उनको जो दान मिलता है उसका उपयोग केवल लोकोपकारी कार्यों तथा ऐसे ही अन्य अच्छे कामों में करें।

३४—धर्मस्थानों के आसपास किसी प्रकार का शोरगुल करना बुरी बात है। इसी तरह उनके आसपास गंदगी फैलाना या और दूसरे कुकृत्य करना असभ्यता है। धर्मस्थानों के वे अधिकारी बुरा करते हैं जो उन स्थानों को अपने निजी व्यवहार में लाते हैं। सार्वजनिक जगह किसी व्यक्ति-विशेष का निवास स्थान नहीं होना चाहिए।

३५—धर्म के नाम पर एक-दूसरे मत-पंथ के लोगों का आपस में झगड़ा करना जंगलीपन है। जो सभ्य कहलाते हैं वे धर्म के नाम पर कदापि लड़ाई खड़ी नहीं करते। मूर्खों ने धर्म का दायरा संकुचित कर दिया है। यही कारण है कि आये दिन हमारे देश में मन्दिरों और मस्जिदों के मसले को लेकर सैकड़ों लोग लड़ मरते हैं। वह धर्म ही नहीं जो एक-दूसरे से लड़ने और मारपीट करने की आज्ञा दे। धर्म के बहाने मनुष्य-जाति का खून बहाना असभ्यता है। वह धर्म नहीं अधर्म है जो एक भाई पर दूसरे भाई को हाथ उठाने की आज्ञा देता है।

३६—यह कितनी असभ्यता है कि मंदिर के शंख और घंटे घड़ियाल की ध्वनि से मस्जिद के सर्वव्यापी अल्लाह नाराज़ होजाते हैं और मस्जिद में की "अल्ला हो अकबर" की ध्वनि से भगवान् क्षीरसागर की ओर पलायन कर जाते हैं! हिन्दुओं के धार्मिक भावों की रक्षा के लिए ताज़िये नहीं सरक सकते और मुसलमानों के धार्मिक कार्य में अड़ने वाले वृक्ष की टहनी नहीं तोड़ सकते। इस प्रकार के हठ और दुराग्रह को सभ्यता नहीं कहा जा सकता। इस धर्माडम्बर से देशको हानि हो रही है। दोनों की असभ्यता दोनों ही के गले की छुरी बन गई है।

**"हिन्दू वो मुस्लिम एक हैं दोनों—**
**यानी ये दोनों एशियाई।**
**हमवतन, हमज़ुबानो हमकिस्मत—**

**क्यों न कह दूं कि भाई-भाई हैं।"**

**—अकबर**

३७—सूने मंदिरों की प्रतिमाओं पर, क़बरों पर तथा किसीके धार्मिक चिह्नों पर थूकना, पेशाब करना, धूल फेंकना, पत्थर मारना तथा किसी अन्य भांति उन्हें अपमानित करना पशुता है। और वह पशु से भी आगे है जो उन्हें नष्ट-भ्रष्ट करता है।

३८—आर्य सभ्यता ने हमें सोलह संस्कार सिखाये हैं जो हमें सभ्य बनाने के लिए पर्याप्त हैं। इनसे विमुख होकर ही हिन्दुओं ने सभ्यता को खोया है। जो अपनी खोई सभ्यता प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें प्राचीन संस्कारों से प्रेम करना चाहिए। जीवन में जितने संस्कारों का समय बीत गया, उन्हें छोड़कर जितने बाकी हों उन्हीं संस्कारों से अपनेको संस्कृत करना चाहिए। संस्कार सभ्यता की जड़ है, यह बात सदैव ध्यान में रक्खो।

३९—आप जिस प्रतिमा, चित्र, धर्म-ग्रंथ या ऐसे ही किसी दूसरे धार्मिक चिह्न के माननेवाले नहीं हैं—उसका अपमान मत करो। जब उसे आप कुछ समझते ही नहीं, तो अपमान किसका? यदि आप उसका अपमान करते हैं तो यह सिद्ध होजावेगा कि आप उसे कुछ-न-कुछ समझते अवश्य हैं। मूर्त्ति को न माननेवाला व्यक्ति मूर्त्ति को तोड़ता है तो यह स्वयंसिद्ध है कि वह उसे मानता था। क़बरों पर अश्रद्धा रखनेवाला व्यक्ति यदि क़बर को नष्ट करने पर उतारू है तो समझ लो कि वह क़बर को मानता था। दूसरों के धार्मिक चिह्नों का अपमान करनेवाला व्यक्ति असभ्य ही नहीं महान् नीच है। ऐसा व्यक्ति समाज में उच्छृङ्खलता और उद्दण्डता उत्पन्न करता है। कुरान वग़ैरा धार्मिक पुस्तकें जब शिवाजी को प्राप्त हुईं तो उस आर्य-सभ्यता के पुजारी ने उनका उसी प्रकार मान किया जिस प्रकार अपने धर्म-ग्रंथों का किया जाता था। यह भारतीय-सभ्यता का उच्चतम उदाहरण है।

४०—सूर्योदय के बाद सोते पड़े रहना आलसीपन है। हमारी सभ्यता ब्रह्ममुहूर्त्त में उठने की आज्ञा देती है। मनु ने कहा है: "ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत।" सूर्योदय के डेढ़ या दो घण्टे पहले उठना अच्छा है। जो लोग इतनी जल्दी न उठ सकें उनको चाहिए कि वे बिना भूले सूर्योदय के पूर्व बिछौना छोड़ दें।

४१—यदि जान-बूझकर सोते-सोते सूर्य उदय होजावे तो आर्य-सभ्यता उसे दिनभर उपवास करने की सज़ा का विधान करती है—

"तंचेदाभ्युदात्सूर्यः शयानं कामचारतः।
निम्लो चेद्वाप्य विज्ञानाज्जपन्नुवसेदिनम्॥"

४२—जिनका उपनयन संस्कार हुआ हो और जनेऊ पहने हों उन्हें मलमूत्र त्यागते समय अपना यज्ञोपवीत कान पर इतना लपेट लेना चाहिए कि वह नाभिस्थान से ऊंचा होजावे। जबतक हाथ शुद्ध न कर लिये जावें तबतक जनेऊ को छूना नहीं चाहिए।

४३—आर्य-सभ्यता प्रत्येक ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य कहलानेवाले को जनेऊ धारण करने के लिए बड़ा ज़ोर देती है। अतएव उक्त तीनों वर्णों को यज्ञोपवीत अवश्य पहिनना चाहिए। जो द्विज जनेऊ नहीं पहनता वह अपने एक महान् कर्त्तव्य-कर्म से अछूता रहता है।

४४—जनेऊ पहनकर जो द्विज (ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य) तदनुकूल आचरण नहीं करता वह अपने कर्त्तव्य-कर्म से विमुख रहता है।

४५—चित्त को पवित्र रखने से अच्छे संस्कार की वृद्धि होती है। अपवित्र मन मनुष्य को कुपथगामी बनाता है। मन की पवित्रता के लिए सत्य-भाषण और अहिंसा मुख्य साधन हैं। परमात्मा की उपासना से अन्तःकरण शुद्ध होता है, इसलिए चौबीस घण्टों में कम-से-कम एक बार संध्या, प्रार्थना अवश्य करना चाहिए।

४६—सभ्यता और असभ्यता का अपने विचारों से घनिष्ठ सम्बन्ध है। विचारों का पिता मन है; अतएव सभ्य बनने के लिए मन को अच्छे कार्यों की ओर प्रेरित करना चाहिए। हमेशा ध्यान रक्खो—

**"मे मन: शिव संकल्पमस्तु ।"**

४७—वैदिक सभ्यता इस पृथ्वी की समस्त अन्यदेशीय सभ्यताओं से उच्च है। वैदिक सभ्यता को विदेशी लोगों ने भी उच्च सभ्यता माना है। हमारी प्राचीन सभ्यता का सिक्का सारी पृथ्वी पर जम चुका है। इसलिए वेदों का स्वाध्याय हमें सभ्यता के उच्चतम शिखर पर पहुंचाने में पूर्ण सहायक बन सकता है।

४८—शुभ आचार, शुभ विचार और शुभवचन मनुष्य को सुशील बनाने के लिए काफ़ी हैं। अर्थात् मन, वचन और कर्म की पवित्रता एवं महानता मनुष्य को सभ्यता का मार्ग दिखाती है। अशिव, अशुभ और अभद्र विचारों को मन से दूर करना चाहिए। ये मनुष्य को अभद्र बनाते हैं।

४९—क्रोध कभी नहीं करना चाहिए। धार्मिक एवं सामाजिक दृष्टि से क्रोध बुरी चीज़ है। वह मनुष्य का भयानक शत्रु है। षड्रिपुओं में से एक है। इसका वेग मनुष्य को पशु से भी पतित बना देता है। क्रोध में धर्माधर्म का, भले-बुरे का, हिताहित का कुछ भी ज्ञान नहीं रह जाता। इसलिए क्रोध करना अच्छी बात नहीं है।

**"क्रोध पाप कर मूल।"—तुलसी**

५०—इन्द्रिय-लोलुप व्यक्ति कदापि सभ्य नहीं बन सकता। क्योंकि वह दूसरों का गुलाम होता है। जो एक का नहीं बल्कि अनेक का दास हो, वह कुछ भी नहीं कर सकता। अतएव सभ्यता की प्राप्ति के लिए इन्द्रिय-निग्रह आवश्यक है। मनुष्य को इन्द्रियों का दास न रहकर इन्द्रियों को अपना दास बनाना चाहिए।

५१—मुंह से अच्छे शब्द बोलो, भूलकर भी गालियां अथवा कटु वचन न निकलें। कानों से अच्छी बातें सुनो। बुरी बातों को भूलकर भी न सुनो। आंखें सदैव उत्तम कार्य और उत्तम दृश्यों को ही देखें, मन सदैव अच्छे कार्यों की ओर लगे, शरीर से सभी सत्कार्य हों, अर्थात् हमारे चारों ओर सत्-चित और आनन्द का वातावरण हो। यही सभ्यता की महान् कुंजी है।

: २ :

# नैतिक व्यवहार

**"भारतीय सभ्यता की प्रवृत्ति नीति दृढ़ करने की ओर है। पाश्चात्य सभ्यता का झुकाव अनीति दृढ़ करने की ओर है।"**

**—महात्मा गांधी**

१—किसी ऐसे स्थान में, जिनके चारों ओर दीवार या अन्य किसी प्रकार की आड़ या तारों की रोक हो, रास्ता छोड़कर किसी अन्य मार्ग से मत घुसो। दीवार फांदकर अन्दर घुसना, बागड़ तोड़कर प्रवेश करना, या तारों में से सिर डालकर भीतर चले जाना असभ्यता है।

**"अद्वारेणच नातीयाद्ग्रामं वा वेश्ममावृतम्।"**

२—ऐसे स्थानों में, जिनके चारों ओर दीवार या बागड़ हो, द्वार से अन्दर प्रवेश करने के लिए स्थान के मालिक से आज्ञा प्राप्त करलो। बिना आज्ञा लिये भीतर मत जाओ।

३—सड़कों पर, जहां लोग चलते-फिरते हों, ज़ोर से कहकहा लगाकर हँसना बुरा है। ऐसी हँसी हँसनेवाले को लोग बेहूदा समझते हैं।

४—बेसुरी, कर्ण-कर्श हँसी नहीं होनी चाहिए। जहां तक हो सके हँसते समय किसी तरह का शब्द न होने दो। सभ्य लोग बहुत ज़ोर की हँसी आने पर भी यथा सम्भव बुरा शब्द नहीं होने देते।

५—रेलघर, तारघर, नाटकघर, सिनेमाघर, सभाभवन, पुस्तकालय, कारखाने आदि सार्वजनिक स्थानों पर लगाये हुए

नोटिसों को पहले पढ़लो, और सूचनाओं के विरुद्ध व्यवहार न करो।

६—जिस स्थान में प्रवेश करने के लिए किसी प्रकार की सूचना हो वहां उसके अनुसार आचरण करना चाहिए। अन्दर जाने के लिए निषेधात्मक कोई चिह्न जैसे लाल झण्डी, लाल बोर्ड या लाल रंग की लालटेन, अथवा रोकने के लिए कोई वाक्य जैसे "अन्दर मत आओ" लिखा हो तो भूलकर भी अन्दर मत जाओ। जो जाता है वह नियम भंग करता है।

७—कई दुकानदार अपनी दुकान पर 'एक भाव', 'उधार न मांगिए', 'आज नकद कल उधार' आदि वाक्य लगा देते हैं, परन्तु अक्सर वे अपनी इन बातों का पालन नहीं करते। जिसे उधार देना नहीं चाहते उसे वह बोर्ड दिखला देते हैं, बाकी उधार देते रहते हैं। यही हालत 'एक भाव' की होती है। इसकी ओट में वे लोगों को खूब ठगते हैं। यह धोखा है। जो कुछ भी नियम बनाये जावें पहले खुद उनका पालन करो, तब दूसरे करेंगे।

८—वे लोग भी असभ्य हैं जो दुकानदारों के यहां 'एक भाव' लिखा देखकर भी क़ीमत घटाने-बढ़ाने की बात छेड़ देते हैं। सभ्यता ऐसा करने से मना करती है। क़ीमत मालूम करने के बाद यदि ठीक समझो तो उस वस्तु को दाम देकर ले लो अन्यथा मूल्य घटाने की बात ही न उठाओ और उसे 'धन्यवाद' देकर चले जाओ। इसी तरह जहां उधार न देने की सूचना हो वहां से कभी उधार न मांगो, भले ही आप उसके कितने ही मित्र क्यों न हों या आप कितनी ही आवश्यकता में क्यों न हों।

९—कई सभ्य, पठित गृहस्थियों के घरों में कुछ उनकी प्राइवेट सूचनाएं आगन्तुक लोगों के लिए होती हैं—जैसे 'अन्दर जूते न लावें' इत्यादि। ऐसी सूचनाओं का पालन अवश्य करो।

१०—किसी समाज-संस्था, सभा-सोसाइटी में शामिल होने के पहले उसके नियमों को अच्छी तरह जानलो और तदनुकूल

आचरण कर सको तो उसमें सम्मिलित हो, अन्यथा दूर रहो।

११—भीड़-भड़क्के में जिस भीड़ को कोई हटा रहा हो या दबा रहा हो, उसमें फिर उसी ओर जिधर से हटाये गए हों जाना या जाने की चेष्टा करना असभ्यता है।

१२—ऐसे खेल-तमाशों में जहां भीड़ हो, वहां का प्रबन्धक यदि उठने-बैठने की प्रार्थना करे तो बिना किसी विलम्ब के उसकी आज्ञा का पालन करो। यदि आज्ञा पालन करना ठीक न समझते हों तो उसकी आज्ञा का बिना विरोध किये उस स्थान से अलग हो जाओ।

१३—किसी सभा-सोसाइटी या खेल-तमाशे में जो स्थान जिसके लिए नियुक्त हो उसे वहीं बैठना चाहिए। जान-बूझकर नियम का उल्लंघन करना असभ्यता है। यदि भूल से आपके द्वारा कोई नियम टूटा हो तो उसके लिए क्षमा मांगकर अपनी ग़लती तत्काल दुरुस्त करलो।

१४—एक बार अपने मुंह से चलने के लिए कहकर, फिर वहां ठहर कर बातें न करो। जो कुछ कहा है उसका पालन करो। जब अपनी बात को आप ही पूरी न करेंगे तब दूसरे से आप कैसे पूरी करने की आशा कर सकते हैं?

१५—रास्ते चलते हुए अपने मित्र को बुलाकर उससे बातें करने लगना बुरी बात है। उससे बातें करने के पूर्व यह जानलो कि उसे कोई ज़रूरी काम तो नहीं है, वह आपसे बातचीत करने के लिए समय देने को तैयार है या नहीं।

१६—किसी भी मिलनेवाले के घर व्यर्थ पहुंचकर उसका समय बर्बाद न करो। आपके पास समय फ़ालतू है तो इसका यह अर्थ नहीं है कि सभी लोगों के पास समय फ़ालतू है। किसी भले आदमी के यहां, जिसे फ़ुर्सत कम मिलती हो, धरना देकर फ़िज़ूल बैठे रहना या उससे बातें करना असभ्यता है।

१७—कुएं आदि जलाशयों पर जूते पहने हुए नहीं जाना

चाहिए। खास करके पनघट का तो बहुत ही ध्यान रखना चाहिए। ऐसे सार्वजनिक स्थानों पर ऐसा और भी कोई काम न करो जिससे वहां गन्दगी फैले, दूसरे लोगों को कष्ट हो या किसी प्रकार की असुविधा हो।

१८—पवित्र स्थानों में जूते वगैरा पहने नहीं जाना चाहिए। भले ही आप उस स्थान की इज्जत करते हों या नहीं। मुसलमानों की सभ्यता रोज़े, मक़बरे और मस्जिदों में पांवों में जूते पहने हुए जाने से रोकती है। हां, हाथों में जूते लेकर आप सर्वत्र घूम फिर सकते हैं। आर्यसभ्यता में यह बात नहीं है। जूते दूर रखकर हिन्दुओं के पवित्र स्थानों में घूमा-फिरा जा सकता है। ईसाइयों के पवित्र स्थानों में आप जूते पहनकर जा सकते हैं, लेकिन टोपी उतारनी पड़ती है।

१६—प्रायः देखा जाता है कि कई स्थानों में, जैसे अजायबघर, कचहरी आदि, अंग्रेज़ी ढंग के जूते, बूट वगैरा पहनकर जानेवालों के लिए कोई रोक-टोक नहीं होती और भारतीय ढंग के जूते पहनकर जानेवालों को रोका जाता है और उनके जूते निकलवाने के बाद ही उन्हें अन्दर जाने दिया जाता है, यह सभ्यताभिमानी लोगों द्वारा होनेवाली असभ्यता है।

२०—कई स्थानों में जूतों की भांति ही मोज़े पहनकर भी जाना मना है। इसलिए यदि पवित्र स्थानों को आदर देने के लिए जूते उतारे जावें तो मोज़े भी निकाल देने चाहिए।

२१—देवमन्दिरों में प्रवेश करने के पूर्व जूते, मोज़े, लकड़ी, छाता वगैरा चीजें मन्दिर के बाहर छोड़ देनी चाहिए।

२२—जूते खोलने में यदि हाथों की सहायता ली गई हो तो हाथों को धो डालना चाहिए। आजकल लोगों में यह बात देखने में आती है कि बिना किसी झिझक या घृणा के जूतों को हाथ में उठाकर पैरों में पहन लेते हैं, या जिस जगह जूते रखे हों वहां से उठाकर दूसरी जगह पहनते हैं। यह सभी बातें भारतीय

सभ्यता के विरुद्ध हैं।

२३—रेलगाड़ी में अथवा ऐसी ही दूसरी सवारियों में जिनमें बिना किराया दिये नहीं बैठने दिया जाता, मुफ्त में बैठकर जाना या बैठने का प्रयत्न करना एक प्रकार से चोरी है।

२४—ऐसे स्थान या सवारियां जिनमें पैसे देकर प्रवेश किया जाता हो, बिना पैसे दिये नहीं घुसना चाहिए और जिस दर्जे का टिकट लिया हो या किराया चुकाया हो उसी दर्जे में बैठना चाहिए। ऊंचे दर्जे में बिना उतना पैसा दिये बैठना या बैठने की चेष्टा करना भी चोरी है।

२५—किसी पाठशाला में पहुंचकर पढ़ानेवाले अध्यापक से अकारण ही बहुत देर तक बातचीत करना अनुचित है। विद्यार्थियों को पढ़ाते समय अध्यापक से इधर-उधर की बातें लड़ानेवाले व्यक्ति और ऐसे गप्पी मनुष्य के साथ बातें करनेवाले अध्यापक दोनों असभ्य हैं। जो काम पत्र द्वारा हो सकता है उसके लिए अध्यापक के पास पहुंचकर उसका समय न बर्बाद करो।

२६—तालाबों,नदियों,कुओं,बावलियों और ऐसे ही अन्यान्य जलाशयों में कचरा, कूड़ा, लकड़ी, कंकर, धूल, मिट्टी वगैरा न डालो।

२७—किसी दूसरे की खोई हुई वस्तु दैवयोग से यदि आपको मिल जावे तो उसके मालिक का पता लगाकर उसे लौटा दो। यदि उसके मालिक का पता न लग सके तो उस वस्तु को अपने पास मत रक्खो। उसे किसी ऐसी सार्वजनिक उपयोगी संस्था के सुपुर्द कर दो या किसी सरकारी दफ्तर में जमा कर दो जहां से उसका मालिक पता लगने पर प्राप्त कर सके।

२८—यदि आप किसी के मकान में घुस गये हों और अन्दर जाने पर मालूम हो कि मकान में कोई नहीं है—सूना पड़ा है, तो ऐसी हालत में वहां से तबतक न लौटो जबतक कि कोई आदमी वहां न आजावे। अथवा अन्दर पहुंचकर ऐसा कोई शब्द करदो

जिससे आपका आना सूचित हो जावे।

२९—किसी के मकान में घुसने के पूर्व मकान-मालिक से अन्दर घुसने की आज्ञा प्राप्त करो, बाद में प्रवेश करो। बिना पूछेताछे अन्धाधुन्ध अल्हड़ की तरह घुसते चले जाना असभ्यता है।

३०—किसी के घर में पहुंचकर या बैठे बातें करते समय यदि किसी दर्वाजे पर पर्दा वगैरा लटक रहा हो तो उस ओर घूर-कर मत देखो। यदि उस ओर दृष्टि साधारणतया चली भी जावे तो तत्काल हटालो। पर्दे और चिक वगैरा घरों के अन्दर प्रायः वहीं लगाये जाते हैं जहां स्त्रियों का आना-जाना रहता है।

३१—यह मालूम होने पर कि घर के अमुक भाग में स्त्रियां रहती हैं, उधर से आंखें हटालो, मुंह फेरलो या उधर पीठ करके बैठ जाओ।

३२—कथा, उपदेश,व्याख्यान वगैरा जहां हो रहे हों, वहां जानबूझकर या अनजाने किसी प्रकार का शोर-गुल मचाना अथवा गाना-बजाना नासमझी का काम है।

३३—जहां कथा, उपदेश, व्याख्यान, ज्ञानचर्चा हो रही हो, वहां बातचीत करना या कानाफूसी करना असभ्यता है। सभ्य लोग चुपचाप बैठे सुनते हैं।

३४—किसी बात को बिना सोचे-विचारे मुंह से मत निकालो। जो बात कही जाये उसे निष्फल न जाने दो, अर्थात् ऐसी बात न कहो जो व्यर्थ हो। जो लोग बढ़कर बातें करते हैं उनकी बातें पूरी नहीं पड़तीं, अतएव अपनी धारणा से सदैव कम बातें करने में ही हित है।

३५—दुष्ट पुरुषों तथा हलके विचार वाले लोगों की नौकरी न करो। यदि नौकरी ही करना है, तो शिष्ट, उदार, विद्वान्, धार्मिक, सदाचारी और कुलीन मनुष्यों की ही करो।

३६—नीच हृदय मनुष्यों से दूर रहो। ये बड़े ही भयानक

और घातक होते हैं। स्वार्थ तक ही ये साथी रहते हैं। इनका अन्तःकरण अत्यन्त कलुषित और कमीना होता है। दुष्टों के साथ रहने से ही मनुष्य असभ्य हो जाता है। तुलसीदासजी ने तो यहां तक कह दिया—

"दुष्टसंग जनि देहु विधाता—
यातो भलो नरक कर वासा"

३७—गधे, कुत्ते, गऊ, बैल, भैंस आदि की सवारी न करो। मनु ने कहा है—

"गवांचयानं पृष्ठेन सर्वथैव विगर्तहिम्।"

३८—नदी के किनारे, ताल के किनारे, कुएं या बावली के पास, रास्ते में या रास्ते के पास, फल-फूल वाले वृक्षों के नीचे, सूने घर में, पुराने खण्डहरों में, स्मशान में और दूसरे पवित्र स्थानों में भूलकर भी पाखाना, पेशाब न जाओ।

३९—कहीं भी प्रवेश करने के पूर्व, यदि वहां कुछ लिखा हो तो उसे पढ़ो। यदि उसके किसी नियम में आप आते हों तो उसका अच्छी तरह पालन करो, अन्यथा आगे मत बढ़ो।

४०—किसी अजायबघर अथवा कल-कारखाने को देखने की इच्छा हो तो पहले उन स्थानों के नियमों को जानलो, तत्पश्चात् प्रवेश करो। ऐसे स्थानों के नियम प्रायः प्रवेश-द्वार पर लगे रहते हैं, या वहां के दफ्तर से मालूम किये जा सकते हैं।

४१—जो मनुष्य सभ्य होना चाहता है उसे अपने खुद के दोषों को हमेशा देखते रहना चाहिए और उन्हें हटाने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। जो ऐसा नहीं करते, असभ्य हो जाते हैं। अपने ऐबों का दण्ड अपने आप लेना चाहिए। जो लोग दूसरों को सभ्य बनाना चाहते हैं उन्हें स्वयं सभ्य बनना चाहिए। खुद की आत्मशुद्धि से संसार स्वयं सुधर जायगा।

४२—तरुण पुरुषों को चाहिए कि युवतियों को और बालि-

काओं को पढ़ाने का काम अपने हाथ में कदापि न लें। शास्त्र इस बारे में बहुत सतर्क हैं। उन्होंने जवान माता और पुत्र को तथा भाई और बहनों को भी एकान्त में बातें करने से मना किया है।

४३—जो मर रहा हो, या मर चुका हो, उसका या उसके शव का किसी प्रकार अपमान न करो। बल्कि सभ्यता यह है कि उस समय उसके साथ उत्तम-से-उत्तम व्यवहार करो।

४४—दुःख में या आपत्ति में फंसे हुए अपने शत्रु को भी मत सताओ। बल्कि ऐसे समय में यथासम्भव सच्चे मन से जो भी सहायता आप उसकी कर सकते हो, करो।

४५—फूलों को देखकर सभीका जी उनको तोड़ने के लिए ललचा जाता है। परन्तु क्या फूलों का यह सदुपयोग है ? फूल तो वृक्ष में ही भले मालूम होते हैं। अनावश्यक उन्हें तोड़कर, उनके अधिक दिन तक स्थायी रहनेवाले सौन्दर्य को शीघ्र ही नष्ट न करो।

४६—सड़कों के आसपास अथवा बगीचों में लगे हुए वृक्षों के पत्तों को बेंत, छड़ी आदि से अपनी चंचलता का शिकार न बनाओ। और न ऐसे सार्वजनिक स्थानों के वृक्षों से दतौन आदि तोड़कर उनकी शोभा ही नष्ट करो।

४७—अपढ़ मनुष्यों को देखकर उनका निरादर मत करो। सभ्यता की कसौटी अक्षर-ज्ञान नहीं, बल्कि सदाचार है। आप देखेंगे कि कितने ही अपढ़ मनुष्य बड़े ही सभ्य और शीलगुण-सम्पन्न होते हैं, और कितने ही पढ़े-लिखे अभिमानी और असभ्य। इसलिए सभीसे आदर एवं सभ्यतापूर्वक व्यवहार करना चाहिए।

४८—चोरी, व्यभिचार, जुआ, ठगी, फूट, कपट आदि निन्द्य कार्य देश की सभ्यता को कलंकित कर देते हैं। अतएव इन दुष्कर्मों से प्रत्येक मनुष्य को बचना चाहिए।

४९—बच्चों को चाहिए कि वे अपने घर की कोई वस्तु कभी भी न चुरावें, वर्ना आगे चलकर उन्हें चोरी की आदत पड़

जावेगी। जो आदत छुटपन में पड़ जाती है वह बड़े होने पर शायद ही छूटती है। पैसे चुराकर मिठाई खाने या चाट खाने की यदि बचपन में लत पड़ गई तो बड़े होने पर भी चटोरपन नहीं जावेगा। यदि बड़े होने पर आमदनी कम हुई तो अपनी आदत के अनुसार चोरी करके दोने चाटोगे। चोरी न की तो जुआ वगैरा दूसरे पाप-कर्मों द्वारा पैसा प्राप्त करने की कोशिश करोगे। इस तरह की खराब आदत मत डालो।

५०—ऊपरी तड़क-भड़क की अपेक्षा भीतरी सद्गुणों को बढ़ाने से ही मनुष्य सभ्य बनता है। 'अपटूडेट' फैशन देखकर शेर की खाल में गधे की तरह कोई थोड़ी देर के लिए अपने को सभ्य मान सकता है। परन्तु सद्गुणों का सिक्का हमेशा के लिए जम जाता है। अतः सच्चे सभ्य बनने के लिए अपने में गुणों की वृद्धि करना चाहिए। वे मूर्ख हैं जो वेशभूषा से अपने को सभ्य सिद्ध करने की चेष्टा में रहते हैं।

५१—कभी बेकार न बैठो। उपयोगी कार्य करते रहो। बेकारी मनुष्य को असभ्य बनाती है। बेकार राजा भी अपमानित होता है। अपने पुरुषार्थ का सदुपयोग करो। अपना यह नियम बनालो कि जिस काम में हाथ डाला जाय उसे पूरा ही करके छोड़ा जाय। अधूरे-अधूरे काम करना असभ्यता है। सौ काम अधूरे की अपेक्षा एक काम पूरा करनेवाला व्यक्ति श्रेष्ठ है।

५२—क़सम खाने की आदत भूलकर भी मत डालो। तेरी क़सम, गंगामाई की सौगन्ध, राम दुहाई, मेरे गले की क़सम, खुदा की क़सम, क़लाम पाक की क़सम, इत्यादि क़समें खाने की आदत डालना बुरी बात है। इसी प्रकार किसीसे बातचीत करते समय 'सच मानिये', 'मैं सच कहता हूं' इत्यादि वाक्यों का प्रयोग करना भी ठीक नहीं है।

५३—मनुष्य को अपना व्यवहार और बातचीत का ढंग ऐसा रखना चाहिए कि सत्यता की दुहाई देने की अथवा क़समें

खाने की ज़रूरत ही न पड़े। जो लोग हमेशा सत्य बोलने का ध्यान रखते हैं उनकी बातों पर सभी लोग विश्वास करते हैं। सत्यवादी सभ्य होते हैं, और मिथ्यावादी असभ्य।

५४—जिनके पास सत्ता है, उन्हें अपने अधिकारों का दुरुपयोग करके असभ्यता नहीं प्रदर्शित करनी चाहिए। सत्ता का उपयोग किसी के नाश के लिए करना असभ्यता और रक्षा के लिए करना सभ्यता है। जिनके कारण सत्ताधीश बने हों उन्हीं पर प्रहार करना नितान्त असभ्यता है। सत्ता पाकर कई लोग इतरा जाते हैं और उसका दुरुपयोग करने लगते हैं। सभ्य वही है जो सत्ता पाकर भी अपनेको जनता का क्षुद्र सेवक समझता है।

"नमन्ति सफलाः वृक्षाः नमन्ति सुजनाः जनाः।
शुष्कं काष्ठं च मूर्खंच न नमन्ति कदाचन॥"

५५—यदि आप सरकारी कर्मचारी हैं तो व्यर्थ ही, किसीके दबाव से अथवा अपनी इच्छा से, किसीपर जुल्म न करो। केवल पेट भरने के लिए मनुष्य, मनुष्य पर जुल्म करे, अपने भाई को सतावे, यह घोर अन्याय है।

५६—वे लोग तो और भी ज़्यादा असभ्य हैं जो रिश्वत लेकर न्याय-अन्याय, उचित-अनुचित कार्य करते हैं, पैसों के लोभ में पड़कर बुरे-से-बुरा काम करने पर उतारू होजाते हैं। बिना रिश्वत के किसी का काम नहीं करते। ये रिश्वतख़ोर कभी-कभी तो कुछ पैसों के लिए मनुष्य के प्राणों की बाज़ी लगा देते हैं!

५७—कुएं में, गड्ढे में, या रेल वगैरा सवारियों की खिड़कियों में से बाहर की तरफ टांगें निकालकर कदापि मत बैठो।

५८—जब कभी किसी से वादा करो तो उसको पालन करने के बारे में खूब सोच-विचार लो। ऐसा वादा जिसे पूरा न किया जा सके, कभी किसी से न करो। जो अपने वचनों का पालन करता है, वही सभ्य है। जो वादाख़िलाफ़ी करता है वह मनुष्य नहीं कहा

जा सकता। याद रक्खो—

**"प्राण जाय वरु वचन न जाई।"**

५९—समाज की सुविधा और सुव्यवस्था के लिए बनाये हुए नियमों का कभी मज़ाक न करो। इससे तुम्हारा छिछोरापन जाहिर होता है, और लोगों में उन नियमों पर से श्रद्धा उठ जाती है, जिससे बड़ी ही अव्यवस्था उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

६०—सड़क के किनारे के फर्लांगों, मीलों तथा ऐसे ही दूसरे सूचनार्थ लगाये हुए चिह्नों अथवा बोर्डों को खराब मत करो। क्योंकि ये सब मनुष्य-समाज के हित के लिए रक्खे गये हैं। ऐसे सार्वजनिक उपयोगी चिह्नों को बर्बाद करना या बिगाड़ना असभ्यता है।

६१—मुख से गन्दे शब्द कभी न निकालो। गन्दी बातों के उच्चारण से समाज में गन्दे भावों की उत्पत्ति होती है। यह मौलिक गन्दगी मानव-समाज के मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को नष्ट कर देती है। गन्दे वचनों का बड़ा ही भयानक प्रभाव होता है। भावी पीढ़ियों को भी इसका कुफल सहना पड़ता है। वह व्यक्ति कितना असभ्य है जो अपने कलुषित भावों को दीवारों पर, धर्मशालाओं में, सरायों में, सूने स्थानों में, मंदिरों में, पाखानों में, रेल के डिब्बों में, लिखकर प्रकट करता है। ऐसी चेष्टाएं प्रायः मूर्ख और असभ्य लोग ही करते हैं। कुओं में, जलाशयों में गन्दी और विषैली वस्तु डालनेवाले को दंड मिलता है, परन्तु ऐसे असभ्यों को कितना दण्ड मिलना चाहिए जो ऐसी कलुषित बातें कहकर या लिखकर वातावरण को दूषित करते हैं और समाज में गन्दगी फैलाते हैं?

: ३ :

# सामाजिक व्यवहार

**"सभ्यता उस आचरण का नाम है, जिससे मनुष्य अपना कर्त्तव्य-पालन करता रहता है। नीति का पालन करना अपने मन और इन्द्रियों को वश में रखना है। ऐसा करने से हम अपने को पहचान सकते हैं। यही सभ्यता है, इसके विरुद्ध जो है वह असभ्यता है।**

**—महात्मा गांधी**

१—जब कोई व्यक्ति अपने घर आया हो, और उसके पास बैठने का अवसर आवे, तो बैठने-उठने की ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए। हाथ-पैर फैलाकर बेहूदे ढंग से कभी न बैठो। टांगें फैलाकर, टांग पर टांग रखकर, पैरों में आंटी डालकर बैठना बुरा है।

२—जब कोई अपनेसे बड़ा, सम्मानित विद्वान् आदमी सामने बठा हो तो इस ढंग से कभी न बैठो जिसमें घमंड या हेकड़ी दिखाई पड़े। पलथी लगाकर, एक पांव की जांघ पर दूसरे पैर का टखना रखकर बैठना असभ्यता है। अपने पूज्य और गुरुजनों के सामने इस ढंग से बैठो जिसमें विनय और नम्रता मालूम पड़े।

३—अपनेसे बड़े, आदरणीय और मान्य पुरुषों के आगे कभी उच्च स्थान पर न बैठो। इस बात का ध्यान घर के लोगों के साथ व्यवहार करते समय भी रक्खो, अर्थात् घर के बुजुर्गों के सामने भी नीचे आसन पर बैठो।

४—जंभाई लेते समय अपना हाथ या रूमाल वगैरह अपने मुंह के सामने करलो और जंभाई के समय मुंह से किसी प्रकार की आवाज़ न करो। यदि बोलने की आदत ही हो तो किसी शुभ, पवित्र एवं कर्णप्रिय शब्द का उच्चारण करना उचित है, जैसे 'ओ३म्', 'शान्ति' इत्यादि। कई लोग जंभाई के समय चुटकियां बजाने लगते हैं। यह व्यर्थ-सी आदत है।

५—छींकते समय भी नाक और मुंह के आगे रूमाल लगा लेना चाहिए। किसी आदमी या वस्तु की ओर छींक देना असभ्यता है। छींकते समय मुंह से थूक वगैरा उड़ता है, अतएव इस बात का ध्यान रक्खो कि वह किसी व्यक्ति पर या किसी वस्तु पर न गिरने पावे। छींकते समय किसी प्रकार का कर्ण-कटु शब्द न होने दो बल्कि किसी पवित्र, उत्तम अथवा शुभ वचन का प्रयोग करो। कई लोग छींक के बाद 'शतंजीव' वाक्य भी बोलते हैं। एक समय ऐसा रोग चला था कि मनुष्य छींकते-छींकते मर जाता था। तभी से 'शतंजीव' का प्रयोग आरम्भ हुआ। अब इसका कोई अर्थ नहीं है।

६—छींकने के बाद फौरन अपना मुंह, नाक वगैरा कपड़े से पोंछ डालना चाहिए। क्योंकि छींकते समय उड़ा हुआ थूक ओठों और मूंछों आदि पर लगा रह सकता है। यदि कपड़े आदि पर उड़कर थूक या कफ़ वगैरा गिरा हो तो फौरन साफ़ कर देना चाहिए।

७—छींक को कई पुराने विचार के हिन्दू अशुभ मानते हैं। छींक के कारण किसी कार्य या यात्रा आदि का आरम्भ करते हुए रुक जाते हैं, ऐसे समय आपको यदि छींक आती हो तो आप उसे रोक लें तो अच्छा हो। परन्तु यह भी न भूलिए कि छींक के वेग को रोकने से कई रोग पैदा होते हैं।

८—कई लोग जान-बूझकर, किसी को चिढ़ाने के लिए उसके चलने पर या शुभ काम के समय छींकते हैं। यह छींक

यद्यपि नकली होती है तथापि असली के समान ही होती है। इस प्रकार की असभ्यता का व्यवहार किसी के साथ नहीं करना चाहिए।

९—छींक या जंभाई लेने वाले को चमकाकर अथवा किसी दूसरे उपाय से उसके वेग को रोकना असभ्यता है। कई लोग जंभाई लेने वाले के मुंह में, जब वह मुंह फाड़ता है, कुछ डाल देते हैं। यह असभ्य मज़ाक है।

१०—पान चबाकर उसका पीक थूकते समय विशेष ध्यान रखना चाहिए। हर कहीं थूक देना ठीक नहीं। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि पीक या उसके छींटे किसी दूसरे पर न गिरने पावें। पीक थूककर मुंह पोंछ लेना चाहिए, क्योंकि थूकते समय थूक का ओठों या मूंछों में लगा रह जाना सम्भव है।

११—साधारण दशा में, किसी आदमी को सीटी बजाकर बुलाना बदमाश और गुण्डे मनुष्यों का काम है। बाज़ारों या गलियों में जो लोग मुंह से सीटी बजाते हुए आते-जाते हैं वे असभ्य हैं। जहां स्त्रियां बैठी हों या खड़ी हों वहां सीटी बजाना या और कोई इस प्रकार का शब्द करना असभ्यता है।

१२—बाज़ार में चलते समय इधर-उधर देखना, गलियों में घूमना, घरों के ऊपर की खिड़कियों और छज्जों की ओर देखना ठीक नहीं है।

१३—यदि कोई परिचित सज्जन कहीं मिल जावें तो उनकी ओर से अभिवादन की राह न देखकर, पहले आप अभिवादन करो।

१४—दिन छिपते समय और सूर्योदय के समय सोना, खाना, पीना और रोना बुरी बात है।

१५—ऐसा हँसी-मज़ाक न करो जो किसी को बुरा मालूम हो। दूसरे की बुराइयों पर न हँसो। सज्जनता तो इसमें है कि

एकान्त में आप उसे उसकी बुराइयां समझादें। इससे आपका, उसका और समाज का भी कल्याण होगा।

१६—वह सत्य किसी भी काम का नहीं जिससे किसी को लाभ न पहुंचे और न जिससे प्रेम की वृद्धि हो। यदि आपके सत्य से ये बातें नहीं होतीं तो समझ लो कि आपका सत्य दूषित है, हानिकर है। इससे तो मौन रहना ही अच्छा है।

१७—सवारी में बैठे हुए वृद्ध, रोगी, स्त्री, स्नातक, अन्धे, लंगड़े, लूले, राजा और बोझा उठाये चलनेवाले के लिए रास्ता छोड़ दो।

१८—किसी दूसरे के घर जाकर अपने मनमाना व्यवहार न करो, बल्कि गृहपति की सुविधाओं का और उनके बनाये हुए नियमों का अच्छी तरह ध्यान रक्खो।

१६—शरीर की अधिक सजावट, तेल, मांगपट्टी, जेवर, तिलक, छापे, इत्र, फुलेल, भड़कीली पोशाक वगैरा छिछोरापन एवं अज्ञानता के सूचक हैं। तड़क-भड़क को ओछे आदमी अधिक पसन्द करते हैं। सभ्य पुरुष सादगी पसन्द होते हैं। सादगी में ही सभ्यता है।

२०—समय का आदर करो। अपना प्रत्येक कार्य ठीक वक्त पर करने की आदत डालो। जो मनुष्य समय का आदर करता है, संसार उसका आदर करता है। अपने घरेलू काम भी वक्त पर करो। सभा-सोसाइटियों में समय पर पहुंचने का अच्छी तरह ध्यान रक्खो। अपने जीवन का एक क्षण भी व्यर्थ न जाने दो। आप घड़ी का उपयोग समय की पाबन्दी के लिए करें। कलाई, जेब अथवा अपने कमरे की शोभा के लिए घड़ी रखना व्यर्थ है।

२१—यदि आपसे कोई अपराध बना हो तो निर्भयता-पूर्वक उसे स्वीकार करो, और जरूरत हो तो तुरन्त ही उसके लिए क्षमा-प्रार्थना करलो। क्षमा का अर्थ यह न हो कि बार-बार

अपराध करते जाना और क्षमा मांगते रहना। जो लोग क्षमा मांगने पर छुटकारा पा जाने के उद्देश्य से अपराध करते हैं, वे दोषी हैं।

२२—किसीकी धरोहर (अमानत रक्खी हुई वस्तु) को बिना उसके मालिक की स्वीकृति के काम में मत लाओ। बहुत से लोग गिरवी रक्खी हुई वस्तु को काम में लाते हैं और अच्छी कीमत मिलने पर बेच भी देते हैं। यह बुरी बात है।

२३—जब अपना कोई शुभचिंतक आपको कोई उपदेश दे तो उसे ध्यानपूर्वक सुनो, और इस कृपा के लिए उसके प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करो। उस समय अल्हड़पन दिखाना, हँसना या लापरवाही प्रदर्शित करना उद्दण्डता है।

२४—लोगों के आवागमन के स्थानों पर ऐसी वस्तुएं न फेंको जो उनको कष्ट पहुंचावें। कांच के टुकड़े, कांटे, टीन के टुकड़े, फलों के छिलके आदि सार्वजनिक स्थानों पर न डालो। बबूल आदि कटीले वृक्षों की शाखा दतौन बनाने के लिए काटते वक्त इस बात का ध्यान रक्खो कि उसके कांटे ऐसे स्थानों में न साफ किये जावें जहां से लोग आते-जाते हों। यदि रास्ते में कोई ऐसी हानिप्रद वस्तु कांटा, कांच वगैरा पड़े दिखाई दें तो उन्हें हटा दो। नदी, कुओं, तालाबों तथा दूसरे जलाशयों में भी कांच और कांटे न डालो।

२५—मोटर, रेल या ऐसी ही किसी तेज सवारी से बैठकर बदमाश लोग बाहर सड़कों के आसपास के लोगों को गन्दी गालियां देते हैं और गन्दे संकेत भी करते हैं। यह काम एकदम तिरस्कार-योग्य है। भले आदमी कभी ऐसा नहीं करते।

२६—इसी प्रकार जिस सवारी के रुकने का भय न हो, उसमें, जैसे रेल में, बैठे लोगों को गन्दे संकेत करनेवाले भी असभ्य होते हैं। अक्सर देखा जाता है कि रेलवे लाइन के किनारे खड़े कई दुष्ट लोग रेल में बैठी सवारियों को गन्दे संकेत करते हैं।

उन्हें मां-बहिन किसी की लज्जा नहीं होती। ऐसे लोग पशुओं से भी गये-बीते हैं।

२७—स्नान करते या कपड़े धोते समय इस बात का हमेशा ध्यान रक्खो कि आसपास के मनुष्यों पर या सामान पर छींटे न गिरें।

२८—ऐसे शब्द अथवा वाक्यों का उपयोग करना असभ्यता है जिनको सुनकर लज्जा उत्पन्न हो। कई लोग बातचीत करते समय ऐसे गन्दे शब्द काम में लाते हैं जिनसे सुननेवालों को शर्म आती है। हमेशा पवित्र वाणी बोलने का ध्यान रक्खो।

२९—कभी भूलकर भी जुआ न खेलो। जुआ बड़ा ही घातक खेल है। लोभ में आकर मनुष्य जुए में न जाने कैसे पाप कर बैठता है। जुए की हार और जीत दोनों ही बुरी हैं। जुए ने बड़े-बड़े राजघरानों को मिट्टी में मिला दिया। युधिष्ठिर का और नल का जुआ उन्हें कितना हानिकारक सिद्ध हुआ, इसे सभी जानते हैं। जिसमें हार-जीत का दांव अपने वश की बात न हो उसे जुआ कहते हैं, फिर वह कैसे भी क्यों न खेला जाय।

३०—यदि किसी की निःस्वार्थ सेवा अपने तन मन अथवा धन से कर सको तो अवश्य करो। मौका आने पर उसे न गंवाओ। सेवा के बदले में तत्काल या भविष्य में कुछ पाने या लेने की आशा भूलकर भी न करो।

३१—किसी के यहां पहुंचकर, बिना मालिक मकान की अनुमति के किसी उच्चस्थान पर बैठने की कोशिश न करो। किसी ऊंचे या नीचे आसन पर बैठ जाने मात्र से मनुष्य बड़ा या छोटा नहीं होजाता। महापुरुष धूल में बैठकर भी छोटा नहीं होता और न मूर्ख अथवा अमान्य व्यक्ति किसी उच्चस्थान पर बैठकर ही बड़ा हो सकता है। कौआ ध्वज-दण्ड के ऊंचे भाग पर बैठकर भी उतनी शोभा और आदर नहीं पा सकता,

जितना कि एक हंस किसी तालाब के किनारे कीचड़ में शोभा पाता है ।

३२—व्याख्यान देते समय अथवा नाटक आदि में पार्ट करते समय किसी व्यक्ति विशेष की ओर अथवा वस्तु या दिशा विशेष की ओर न देखते रहो। उस स्थान में उपस्थित सब लोगों की ओर यथासमय देखते रहना चाहिए।

३३—व्याख्यान देते समय या नाटक आदि खेलों में अपने हाथ, पैर, मुख, आंख आदि अंगों को अकारण ही न हिलाओ-डुलाओ । जो ज़रूरत से ज्यादा हाव-भाव दिखलाता है वह कुशल नहीं माना जाता है । व्याख्यान के समय टांगें फैलाकर खड़े होना, या अकारण ही मेज़ पर हाथों को पटकना छिछोरापन का सूचक है । सदा इस बात का ध्यान रक्खो कि अपने किसी हाव-भाव में अस्वाभाविकता न आने पावे ।

३४—कई व्याख्यानदाता व्याख्यान के आरम्भ में या अन्त में स्वयं ताली बजाते हैं। ऐसा वे जानकर नहीं करते, परन्तु हो ही जाता है । यह ठीक नहीं है । इसका हमेशा ख़याल रखना चाहिए।

३५—अपने पुरुषार्थ से अपना निर्वाह करो । पेट के लिए दीन बनकर टुकड़े मांगना असभ्यता है, आलस्य है ।

३६—जो अपने ससुराल के बल पर अपना जीवन निर्वाह करता है, अथवा यश, कीर्ति प्राप्त करता है, वह आलसी है । स्व-पुरुषार्थ द्वारा निर्वाह करनेवाला और यशोपार्जन करनेवाला ही पुरुषार्थी है।

३७—सभा-सोसाइटियों में अपना मत बहुत सोच-समझकर ही प्रकट करना चाहिए । बिना सोचे-समझे विचार प्रकट करने की जल्दी न करो ।

३८—वह व्यक्ति भी असभ्य है जो सभा-सोसाइटियों में उचित बात का समर्थन न करके अनुचित का पक्ष लेकर अपना मत

प्रकट कर देता है। मत उचित होना चाहिए, फिर भले ही उसका कोई पोषक न हो।

३९—नशेबाजों की संगति नहीं करनी चाहिए। भंगेड़ी, गंजेड़ी, अफीमची, शराबी, मदकची, चण्डूबाज़ कदापि सभ्य नहीं हो सकते। इनकी बुद्धि नशे के अधिकार में होती है। विवेक-बुद्धि भ्रष्ट हो जाने पर कोई भी सभ्य नहीं रह सकता। नशेबाजों को सुमार्ग पर लाने की सदिच्छा से थोड़ी देर के लिए उनसे मिलना बुरा नहीं है; किन्तु इसके पूर्व अपने मन को खूब मज़बूत कर लेना चाहिए। कहीं ऐसा न हो कि उनका सुधार करने में अपना ही बिगाड़ होजाय।

४०—जो व्यक्ति सभ्य हैं, जो देश और समाज के शुभचिंतक हैं, उन्हें बदनाम करने अथवा उनके कामों में आड़े आनेवाले लोग नितान्त असभ्य होते हैं।

४१—अकारण ही किसी सभा-सोसाइटी या समाज से एकदम उठकर चल देना असभ्यता है। यदि अवकाश नहीं हो तो आना ही नहीं चाहिए। यदि आये और जल्दी चले जाना है तो ऐसी जगह बैठो जहां से उठकर चल देने में किसी को बुरा न मालूम हो।

४२—अधिकांश लोग कथा-वार्त्ता, व्याख्यान, उपदेश आदि में पहुंचकर ऊंघने या सोने लग जाते हैं। यह अनुचित है। यदि वहां जाकर सोना ही है तो अपने घर पर ही सो रहो। यदि वहां नींद आने लगे तो उठकर अपने घर चलदो।

४३—होली के दिनों में बहुतेरे लोग गन्दी बातें बोलकर बड़े और सभ्य मनुष्यों का अपमान करना अपने जीवन का एक उद्देश्य मान लेते हैं। इतना ही नहीं, वे अपने को उस वक्त बड़ा ही होशियार और उस मण्डली का बहादुर नेता समझते हैं। यह असभ्यता है। कभी भी गन्दे शब्द बोलना नितान्त असभ्यता है।

४४—दीपक यदि बुझ जाय तो उसे "बुझ गया" न कहो। बल्कि "होगया", "गुल होगया", "ठण्डा होगया", "शान्त होगया" आदि वाक्य प्रयोग करो। "बुझ गया" शब्द दीपक के लिए प्रयोग करना अशुभ समझा जाता है।

४५—पुस्तकालय में जाकर उस पुस्तक या समाचारपत्र को जिसे कोई दूसरा व्यक्ति देख रहा हो लेने की चेष्टा न करो। जब वह उसे रख दे तब आप उठाकर देखो। यदि आपको उसकी अत्यन्त आवश्यकता हो तो विनीत भाव से मांग लो।

४६—सभा-समाज में अपने पद, प्रतिष्ठा, मान और उम्र के अनुसार पहले ही से अपना स्थान देखकर बैठो। ऐसी जगह भूलकर भी न बैठो, जहां से उठने का मौका आवे। तुलसीदासजी ने लिखा है—

**"तुलसी वहां न बैठिए जहं कोउ देय उठाय।"**

४७—सभा-सोसाइटियों में इस ढंग से बैठो कि किसी दूसरे को आपके द्वारा असुविधा तथा कष्ट न हो। यदि किसी को आपसे कोई असुविधा तथा कष्ट होरहा हो तो उसे दूर करने का भरसक प्रयत्न करो।

४८—वेश्याओं के नृत्य में, अथवा ऐसे समाज में जहां वेश्याएं हों, जाना बेशर्मी और असभ्यता है। यदि कहीं मार्ग में वेश्या-समाज एकत्र हो तो वहां भूलकर भी न ठहरो। अपने वेश्या-प्रेमी मित्रों के अनुरोध को मानने की सभ्यता न करो। ऐसे जलसे और उत्सवों में भी जाना असभ्यता है जहां वेश्या का नाचना-गाना हो।

४९—किसी के दुःख में या मृत्यु आदि के समय उसके साथ समवेदना प्रकट करने के लिए बिना बुलाये ही पहुंच जाओ। ऐसे समय तो शत्रुता त्यागकर अपने महान् शत्रु के भी दुःख में सम्मिलित हो जाओ।

५०—बिना बुलाये किसी उत्सव में न जाओ। यदि उस ओर या आस-पास कोई आवश्यक कार्य भी हो तो टाल जाओ। भूलकर भी उधर से न निकलो।

५१—बाजार या गली में जहां स्थान कम हो और भीड़ खूब हो वहां अकारण मत ठहरो। ठहर जाने से लोगों के आवागमन में रुकावट होगी। लोगों को कष्ट होगा और आपको भी असुविधा होगी।

५२—नीचों की संगति से हमेशा दूर रहो। जिनके स्वभाव नीच हैं, वे अपने साथी को भी वैसा ही बना लेते हैं। नीच मनुष्यों के साथ देखकर लोग आपको भी बुरा समझने लगेंगे। कलाली में जाकर भले ही आप शराब को छुएं तक नहीं परन्तु लोग सन्देह अवश्य करेंगे।

**"जिहि प्रसंग दूषन लगै, तजिये ताको साथ।**
**मदिरा मानत है जगत, दूध कलाली हाथ॥"**

५३—किसी दूसरे मनुष्य के आगे पत्नी से पति को और पति से पत्नी को प्रेमयुक्त वार्त्ता अथवा हँसी-दिल्लगी नहीं करनी चाहिए।

५४—यदि कोई असभ्य व्यक्ति आपको चिढ़ाने की इच्छा से कोई इशारा अथवा कोई वाक्य उच्चारण करे तो आप उस ओर ध्यान न दें। यदि आपने ध्यान दिया तो ऐसे लोग और ज्यादा आपको कष्ट देंगे। इसलिए ऐसे लोगों के मुंह न लगना ही ठीक है। क्योंकि—

**"अगिन परी तृण रहित थल, आपुहिं ते बुझि जाय।"**

५५—बाज़ार में पड़ी हुई रद्दी चीज़ों को बटोरते फिरना असभ्यता है। कई लोग सुतली के टुकड़े, कीलें, बिरंजी, काग़ज़, कौड़ी, फटे-पुराने डिब्बे आदि पड़े देखकर उठा लेते हैं। यह ठीक नहीं।

५६—किसी की गुप्त बात को, जो आप पर प्रकट नहीं करना चाहता, सुनने के लिए व्यग्र मत होओ। सुनने का प्रयत्न न करो। छिपकर भी न सुनो। छिपकर सुननेवालों की गणना नीचों में होती है।

५७—किसी भी संस्था या सभा का सदस्य नाम या कीर्त्ति के लिए न बनकर सेवा करने की इच्छा से बनना चाहिए।

५८—अपने घर में मनुष्यों के नाम, यहांतक कि पशुओं के नाम भी प्यारे, मधुर और गुणयुक्त रक्खो। निरर्थक, बेहूदे और कर्णकटु नामों से कुल, जाति, प्रांत और देश की सभ्यता का अनुमान लगाया जासकता है। अच्छे नाम सभ्यता के सूचक हैं और बुरे नाम असभ्यता के द्योतक। अच्छे नामों से व्यक्ति को स्फूर्त्ति मिलती है। "प्रताप" नामधारी महाराणा प्रताप के यश-कीर्त्ति से स्फूर्त्ति प्राप्त करेगा। "झब्बू" और "गप्पू" इत्यादि नामधारी किससे स्फूर्त्ति पावें ?

५९—किसी सभ्य व्यक्ति द्वारा मना किया जाने पर कोई बुरा कार्य न करो। कई लोगों में आदत होती है कि जितना उन्हें किसी काम के लिए रोका जायगा, उतना ही वे उसे अधिक करेंगे। यह अनुचित है।

: ४ :

# स्वच्छता

१—नाक साफ करते समय इस बात का ध्यान रक्खो कि जोर की आवाज़ न होने पावे।

२—कई लोग रूमाल में नाक सिनक लेते हैं और फिर उसे जेब में रख लेते हैं। रूमाल नाक पोंछने के काम में आना चाहिए, न कि उसीमें नाक सिनक देने के।

३—नाक का मल, कफ, और थूक वगैरा, जिनसे घृणा उत्पन्न होती है, ऐसे स्थानों में डालने चाहिए जहां लोगों की नज़र, न पड़े। आम रास्तों पर कदापि नहीं थूकना चाहिए। जो थूकता है वह असभ्य है। थूक, कफ, वगैरा डालने के बाद उसे धूल डालकर फौरन ही ढांक देना चाहिए। ऐसा न करने से बीमारी फैलती है।

४—पान या ज़रदा खाकर उसकी पीक दीवारों पर, कोनों में, किवाड़ों की ओट में, मनचाहा वहीं नहीं थूकना चाहिए। दूसरे के घर इस बात का ध्यान विशेष रखना चाहिए।

५—लिखने के बाद अक्षरों को सुखाने के लिए ब्लॉटिंग-पेपर की जगह अपनी कपड़े की आस्तीन या कपड़े का अन्तभाग लगाकर नहीं सुखाना चाहिए। कई लोग दीवार से काग़ज़ को चिपका कर भी सुखाते हैं। कई लोग जमीन की मिट्टी खरोंचकर उस पर बुरकते हैं। ये सब क्रियायें आलस्य को सूचित करती हैं। ब्लॉटिंग-पेपर या रेती, जो स्याही सुखाने के लिए काम में लाई जाती है उसी का प्रयोग करना चाहिए।

६—मुंह में अंगुली डालना और दांतों से नाखून काटना असभ्यता है। गन्दगी भी है।

७—बारबार थूकना असभ्यता है। अकारण ही थूकते रहना ठीक नहीं। कई लोगों की आदत-सी पड़ जाती है कि वे चाहे जहां चाहे जब रात-दिन थूकते ही रहते हैं। थूकने की आदत वालों को यहांतक देखा गया है कि ज़रूरी कामों के समय बीच-बीच में सभा-सोसाइटियों से उठकर थूकने जाते हैं। ऐसी आदत डालना उचित नहीं है। स्वास्थ्य-विज्ञानवादियों का कहना है कि बार-बार थूकना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।

८—निद्रा से उठने के बाद, बिना मुंह साफ किये किसी से न मिलो। क्योंकि निद्रितावस्था में लार वग़ैरा के बहने से, आंखों में कीचड़ आजाने और नाक पर चिकनाई चमक उठने से सूरत कुछ बेढंगी-सी बन जाती है।

९—सभ्य मनुष्य के दांत कभी मैले नहीं रहते। इसलिए दांतों को हमेशा साफ रक्खो। जिसके दांत गन्दे हैं उसका सारा सौन्दर्य एवं शृंगार व्यर्थ है। दांतों को मिस्सी लगाकर उनकी संधियों को काला करना, रातदिन पान चबाकर उन्हें लाल बनाये रखना ठीक नहीं।

१०—भोजन करने के बाद घी, तेल वगैरा की चिकनाई से हाथ के नाखूनों में हल्दी या अन्न वगैरा लगा रहता है, उसे अच्छी तरह धो-पोंछकर साफ कर डालना चाहिए।

११—कोई भी चीज़ खाने के बाद अच्छी तरह पानी का कुल्ला करना चाहिए। दांतों को भली प्रकार साफ करना चाहिए। दांतों में चिपका हुआ अन्न छुड़ाकर मुंह को खूब साफ रखना चाहिए और बिना अच्छी तरह मुंह साफ किये कहीं नहीं जाना चाहिए।

१२—रेल के डिब्बे में किसी प्रकार की गन्दगी न करो। कफ़, थूक, पानी, फलों के छिलके वगैरा फर्श पर न डालो।

१३—रेल के डिब्बे के बाहर थूकते वक्त, पानी फेंकते वक्त या दूसरी कोई चीज़ फेंकते वक्त, चाहे ट्रेन चल रही हो या खड़ी हो ; बाहर की ओर पहले देखलो। ऐसा न हो कि किसी मनुष्य पर तुम थूकदो या कचरा-कूड़ा डालदो।

१४—रेलगाड़ी अपनी गति में हो तब इस बात का भी ध्यान रक्खो कि थूक, पानी या दूसरी वस्तु, जो डिब्बे के बाहर फेंकी गई हो, ट्रेन में बैठे हुए किसी मुसाफिर पर हवा के कारण न गिर जावे।

१५—मुसाफिरखानों, सरायों, धर्मशालाओं और ऐसे ही दूसरे सार्वजनिक स्थानों को किसी भी तरह मैला और गन्दा न करो। यदि कोई दूसरा करता हो तो उसे नम्रतापूर्वक समझाकर रोकदो।

१६—पान खाने से दांत गन्दे हो जाते हैं, इसलिए जब पान खाओ तब दांतों को अच्छी तरह साफ करलो।

१७—बहुतेरे लोग 'पीकदान' अपने पास रखते हैं। उसे हाथ से उठा-उठाकर उसमें पान, जर्दा वगैरा का पीक थूका करते हैं। कई लोग तो उसी पात्र के किनारे से अपने मुंह की लार तक पोंछ लेते हैं और उसे गन्दा बना देते हैं। आम तौर पर इसका इस्तेमाल ठीक नहीं है। बीमारी वगैरा की निर्बल एवं असहाय अवस्था में ही पीकदान का उपयोग करना ठीक हो सकता है। यों यदि साधारण अवस्था में भी परिस्थितिवश उपयोग करना ही पड़े तो उसे खूब साफ रखना चाहिए और फिनाइल आदि जन्तु-नाशक पदार्थों से उसे धोते रहना चाहिए।

१८—किसी के यहां यदि जाज़म, फर्श, दरी-गलीचे वगैरा बिछे हों तो उसपर जाने के पूर्व इस बात का ध्यान रक्खो कि पैर गन्दे न हों। कहीं ऐसा न हो कि आप अपने गन्दे पैरों से बिछायत को गन्दी करदो।

१९—बहुतसे लोग फैशन-रोग में ग्रस्त होने के कारण

जुर्राबें (मोजे) पहनते हैं। गर्मी के मौसम में पसीना, धूल और चमड़े के जूतों के संयोग से, यदि जुर्राबें नित्य धोकर साफ न करली जावें तो उनमें एक प्रकार की अत्यन्त तीव्र असह्य दुर्गन्ध पैदा होजाती है। ऐसे लोग जब जूते खोलकर बैठते हैं तो वे अपनी जुर्राबों की बदबू से आस-पास के लोगों के दिमागों में बेचैनी पैदा कर देते है। एक बदबूदार जुर्राबवाला व्यक्ति कमरे की शुद्ध हवा को गन्दी बना देता है। ऐसी जुर्राबें पहनकर लोगों में बदबू फैलाना ठीक नहीं है।

२०—कुओं पर या जलाशयों से घाटों पर कफ़, थूक वगैरा न डालो, कुल्ला न करो, और न मिट्टी वगैरा ही फैलाओ।

२१—नदी, तालाब, बावली आदि जलाशयों में कफ़, थूक वगैरा न डालो। उन्हें गन्दा न करो। जिस जलाशय से लोग पीने का पानी लेते हों उसपर स्नान न करो और वस्त्र भी न धोओ।

२२—अपना घर हमेशा साफ-सुथरा रक्खो। वस्तुओं को यथास्थान व्यवस्थित रखना ही सफाई है और इधर-उधर बेतरतीब फैलाये रखना ही गन्दगी है।

२३—पाखाने से आने के बाद जबतक आप अपने हाथ मिट्टी और पानी से अच्छी तरह न धो लें तबतक किसी भी वस्तु को न छुएं।

२४—पाखाना जाते समय और पेशाब करते समय किसी से बातचीत न करो, गीत न गाओ, इधर-उधर न देखो। बिलकुल मौन और शान्त रहो।

२५—अपनी धोती या कुरते से हाथ-मुंह मत पोंछो, बल्कि इस काम के लिए अलग कपड़ा रक्खो।

२६—भोजन करने बैठने के पहले अच्छी तरह अपने हाथ, मुंह, पैर वगैरा धो डालो। अच्छी तरह अपने दांतों को साफ करो और खूब कुल्ला करो।

२७—जो बर्तन रात-दिन अपने काम में आते हों, उन्हें

मांजकर बिलकुल साफ रक्खो। उन्हें मैले मत रक्खो। पीले मत पड़ने दो। हमेशा चमकते रक्खो। इसके लिए कभी-कभी कोई खटाई भी काम में ली जा सकती है।

२८—बर्तनों को राख से मांजकर रखने की अपेक्षा पानी से धोकर रखना अच्छा है। बर्तनों की ऊपरी चमक जितनी आवश्यक है उतनी ही अन्दरूनी भी। इसलिए बर्तनों को बाहर-भीतर से बिलकुल शुद्ध एवं स्वच्छ रक्खो।

२९—हजामत बनवाने के बाद स्नान अवश्य ही करना चाहिए। यदि कारण विशेष से स्नान न किया जाय तो उन अंगों को तो साफ करना ही चाहिए जहां बाल लगे हों। बाल बनवाने के बाद बिना अच्छी प्रकार सफाई किये कहीं भी बाहर न जाओ और न लोगों से ही मिलो।

३०—मकान में व्यर्थ की टूटी-फूटी रद्दी चीज़ों का अकारण ही संचय न करो। यदि कोई उन्हें मांगता हो तो दो, फेंकने-लायक हों तो फेंक दो। काम लाने योग्य हों तो काम में लाओ, या जला दो।

३१—अपने घर को झाड़-बुहारकर बहुत ही साफ सुथरा रक्खो। यथासमय पोतकर और लीपकर भले आदमियों के रहने का-सा बनाए रक्खो। सभ्य पुरुषों के गन्दे निवासस्थान उनकी सभ्यता को बदनाम करते हैं।

३२—जिस तरह बाहरी पवित्रता आवश्यक है उसी तरह आन्तरिक अर्थात् मन की पवित्रता भी जरूरी है। ऊपर से साफ और अन्दर से मैले—

**"मन मलीन तनु सुन्दर कैसे—**
**विषरस भरा कनक घट जैसे॥"**

की उक्ति को चरितार्थ करते हैं। सभ्य होने के लिए, बाहरी और भीतरी दोनों प्रकार की पवित्रता आवश्यक है।

: ५ :

# रहन-सहन

**"अधिकार और भोग पाश्चात्य सभ्यता के आदर्श हैं। पूर्वीय सभ्यता का आधार कर्तव्य और त्याग पर है।"**

**—महात्मा हंसराज**

१—कान में इत्र का फोहा रखना असभ्यता है। कान का वह गड्ढा जिसमें लोग इत्र का फोहा रखते हैं प्रकृति ने इत्र रखने के लिए नहीं बनाया है। कान में इत्र रखना विलासी स्वभाव का परिचायक है। यदि इत्र ही लगाना हो तो कपड़ों में लगा लेना चाहिए।

२—सिर और मुंह पर इतना ज्यादा तेल न लगाओ जो मालूम दे। बालों का और मुंह के चमड़े का रूखापन दूर करने के लिए बहुत ही हलका तेल लगाओ। तेज गन्धवाला तेल प्रयोग करना भी ठीक नहीं है। इससे मन का हलकापन और विलासिता प्रकट होती है।

३—अन्न को और विशेषतः भोजन के लिए तैयार किये हुए अन्न को कभी भी पैर से मत ठुकराओ। पके हुए तैयार भोजन को अथवा भोजन के पात्र को कभी पैर न छुआओ।

४—बर्तनों को उठाते या रखते समय उन्हें आपस में खड़खड़ाना ठीक नहीं। इस प्रकार रक्खो या उठाओ कि उनसे शब्द न हो। फूल आदि के पात्र में यदि किसी के टकराने से ध्वनि उत्पन्न हो जावे तो उसे पकड़कर बन्द करदो।

५—बर्तनों को पैर से ठुकराना अनुचित है। भूल से भी उनको पैर न लगाओ।

६—बर्तनों को रखते समय उन्हें जोर से मत पटको। ऊपर से ही न फेंकदो। रखने के लिए नीचे झुकने का कष्ट न सहकर ऊपर से ही पटक देना आलसीपन है।

७—दरवाजों, खिड़कियों आदि के किवाड़ों को खोलते या बन्द करते समय उन्हें ज़ोर-ज़ोर से बन्द न करो। भड़ाभड़ न करो। यथासम्भव बहुत ही धीरे से खोलो या बन्द करो।

८—कुर्सी, स्टूल, तिपाई, मेज, चारपाई आदि (फर्नीचर) को इधर-उधर हटाते समय या रखते समय ज़ोर-ज़ोर से पटका-पटकी या खींचातानी न करो।

९—बहुत से लोग हमेशा आंखों में सुरमा या काजल लगाये रहते हैं। स्त्रियां तथा छोटे बालकों के अतिरिक्त इस प्रकार सुरमे या काजल से आंखों का स्याह रखना असभ्यता है। कामी और चरित्रहीन पुरुष प्रायः काजल या सुर्मा आंखों में आंजते हैं। आंखों की खराबी के समय यदि किसी प्रकार का अंजन लगाया जाय तो कोई हानि नहीं।

१०—आँखों की दोनों भौंहों के बीच काली या लाल-पीले रंग की आड़ी लकीर लगाना बुरे आदमियों का काम है। यह कामीपन का सूचक है।

११—पुरुषों का दांतों में मिस्सी लगाना असभ्यता है। मर्दों के मुंह में मिस्सी लग जाने से उनमें जनानापन-सा मालूम होने लगता है।

१२—मर्दों के दांतों में सोने-चांदी की चोंप पहिनना या छेद करके सोने की कील बिठाना असभ्यता है।

१३—सोते समय इस बात का विशेष ध्यान रक्खो कि मुंह खुला न रहने पावे। कुछ दिनों तक कपड़ा बांध रखने से मुंह बन्द रखने की आदत पड़ जावेगी।

१४—सोते समय इस बात का भी ध्यान रक्खो कि आप खुर्राटे न भरने लग जावें। ध्यान रखने से आदत छूट जावेगी। करवट बदल लेने से तत्काल खुर्राटे बन्द हो जाते हैं। इसी प्रकार सोते समय दांत चबाने (पीसने) की या बड़बड़ाने की आदत हो तो उसे भी ध्यान रखकर छोड़ने का प्रयत्न करो।

१५—सोते समय इस बात का भी ध्यान रखना आवश्यक है कि आपका हाथ मूत्रेन्द्रिय या किसी गुप्त स्थान पर न हो।

१६—कई लोगों को बिलकुल नंगे सोने की आदत पड़ जाती है। नंगे सोना ठीक नहीं है। कई लोग नींद में चौंककर भागने-दौड़ने लगते हैं। ऐसी दशा में यदि वह व्यक्ति नंगा हुआ तो उसे कितना लज्जित होना पड़ेगा। मनु ने भी नंगे सोने का षेध किया है।

१७—बिलकुल नंगे होकर ऐसी जगह स्नान न करो जो चारों ओर से बन्द न हो। जहां किसी की नजर पड़ने का जरा भी सन्देह हो वहां नंगे होकर स्नान न करो।

१८—स्नान करते समय इस बात का भी ध्यान रक्खो कि गोपनीय स्थान निर्लज्जतापूर्वक न रगड़े, मसले या धोये जावें। आंखें बचाकर ही गुप्त इन्द्रियों को धोना-पोंछना चाहिए।

१९—पतला वस्त्र पहनकर स्नान नहीं करना चाहिए, क्योंकि पानी से गीला होकर वस्त्र शरीर से चिपक जाता है और आदमी या स्त्री बिलकुल नंगी जैसी लगती है। अतः यह ध्यान रक्खा जाय कि बाहर स्नान करते समय पहनने का कपड़ा मोटा हो।

२०—कई असभ्य मनुष्य खुजली चलने पर उस स्थान पर से कपड़ा हटाकर खुजलाते हैं। वे तो बिलकुल ही असभ्य हैं जो जांघ या रान में खुजली चलने पर धोती हटाकर खुजलाने लगते हैं।

२१—लोगों के सामने घुटनों पर से धोती हटाकर घुटनों

का उघाड़कर बैठना असभ्यता है। ऐसा वस्त्र पहिनना असभ्यता है जो घुटनों से ऊंचा रहे। त्यागी पुरुषों के लिए यह नियम नहीं है।

२२—मुंह में कपड़ा, तिनका, काग़ज़, वगैरा लेकर चबाते रहना अनुचित है। यह लक्षण अशुभ तथा दीनता-सूचक है।

२३—मुंह में आलपीन, सुई या चाकू डालना और दांतों को कुरेदना ठीक नहीं है। असावधानी से आलपीन यदि मुंह से पेट में चली जाय तो अनर्थ कर डालती है।

२४—पच्चीस वर्ष की अवस्था तक सिवा मूत्र-त्याग के अथवा स्नान आदि के समय शुद्धि के अतिरिक्त कभी मूत्रेन्द्रिय का स्पर्श न करो। अर्थात् पच्चीस वर्ष की अवस्था तक पूर्णतया वीर्य की रक्षा करो।

२५—अकारण ही ऐसे व्यक्ति से जिससे आपका कोई सम्बन्ध न हो अथवा परिचय न हो, अपने दिल की बातें न कहते फिरो और न ऐसी बातों में अपना सिर ही खपाओ जिनसे आपका कुछ भी सम्बन्ध न हो।

२६—गलियों या बाजारों में आवारा, बेकार मत घूमो। यदि आप खाली हैं तो बजाय इधर-उधर धक्कमधक्का खाने के अपने घर में बैठे चर्खा ही काता करो। गलियों में व्यर्थ चक्कर काटने के बजाय चर्खा चलाना कितना उपयोगी है, इसे अनुभव में लाकर देखो।

२७—ऐसे मुहल्लों में जहां वेश्यायें रहती हों, अथवा ऐसे स्थानों में जहां व्यभिचारिणी स्त्रियों के अड्डे हों, मत घूमो-फिरो। उस रास्ते से यदि आना-जाना आवश्यक हो तो भी न आओ-जाओ। दूसरे मार्ग से निकलो, भले ही चक्कर क्यों न खाना पड़े। बदबू के पास से निकलने पर बदबू आती ही है।

२८—अपने खानगी व्यवहारों को, और गुप्त बातों को दूसरे पर कदापि प्रकट न करो—

**"तुलसी निज मन की व्यथा, भूलि न कहिए कोय।**
**सुनि अठिलैहैं लोग सब, बांटि न लैहैं कोय॥"**

२९—किसी भी काम के करने में जल्दी न करो। खूब सोच-समझकर, उसके परिणाम का ध्यान रखकर करो। क्योंकि—

**"बिना बिचारे जो करे, सो पाछे पछिताय।**
**काम बिगारे आपनो, जग में होत हँसाय॥"**

३०—अहंकार मत करो। यह बहुत ही बुरी आदत है। अहंकार से मनुष्य बिलकुल बर्बाद होजाता है। हां, अपना स्वाभिमान मत गंवाओ। अहंकार और स्वाभिमान अलग-अलग हैं। अहंकार से मनुष्य का पतन होता है तो स्वाभिमान से उन्नति।

३१—बहुतेरे लोगों की आदत पड़ जाती है कि बिना किसी दुःख या चिन्ता के ही लम्बी उसांसें लिया करते हैं। यह बुरी आदत है। उसांस के बाद 'हाय' शब्द अनायास ही मुह से निकल जाता है। यह बुरा है—इसे भुला दो।

३२—पति-पत्नी को रात के समय बातचीत बहुत ही आहिस्ता-आहिस्ता करनी चाहिए ताकि कोई घर का या बाहर का अड़ोसी-पड़ोसी न सुन ले। स्मरण रहे कि नीरव रात्रि में कानाफूसी भी बहुत दूर तक सुनाई पड़ती है।

३३—व्यायाम, औषधि-सेवन और मैथुन इन तीनों कामों को गुप्त रखने में ही हित है। इन्हें दूसरों पर प्रकट करने में अपनी शेखी न समझो।

३४—माता-पिता को उचित है कि जो बालक अपना भला-बुरा समझने का ज़रा-सा भी ज्ञान रखते हों, उन्हें अपने साथ बिछौने में लेकर कदापि न सोवें। ऐसे समय आपस में हंसी-दिल्लगी या किसी प्रकार की अन्य कामचेष्टा भी नहीं करनी चाहिए। बच्चों को अबोध न समझो, वे सबकुछ समझते

हैं। उनके हृत्पट पर आपके कार्यों का चित्र अंकित हुए बिना न रहेगा।

३५—अगर आपके हाथ में छड़ी या बेंत हो तो उसे घुमाना, हिलाना, फटकारना अनुचित है। ऐसा करना मन की चंचलता का द्योतक है। छड़ी से रास्ते के कुत्तों पर, पशुओं पर तथा वृक्ष, लतादि के पत्तों पर प्रहार न करो।

३६—मकान की सफ़ाई और सजावट, उसमें रहनेवाले मनुष्य के स्वभाव का प्रतिबिम्ब होता है। चतुर मनुष्य मकान को देखकर ही उसमें रहनेवाले के स्वभाव का अनुमान कर लेते हैं। घर यदि मैला है और चीज़ें अस्तव्यस्त इधर-उधर पड़ी हैं तो यह समझा जा सकता है कि इसमें रहनेवाला आदमी मैला और आलसी है। यदि स्त्रियों के चित्र अधिक हों तो व्यभिचारी और महात्माओं के चित्र हों तो धार्मिक समझा जा सकता है। इत्यादि।

३७—रुपये-पैसे को हाथ में लेकर या जेब में रखकर उन्हें बजाकर लोगों पर प्रकट करना असभ्यता है। जेब में पड़े हुए रुपये-पैसे यदि चलने के कारण स्वयं बजते हों तो उन्हें मत बजने दो। इसी प्रकार चाबियों के गुच्छे को लटकाकर बजाते हुए चलना भी ओछापन है।

३८—ग़रीबी असभ्यता नहीं है, और न अमीरी सभ्यता है। सभ्यता इनसे पृथक् है। वह अमीर और ग़रीब दोनों के लिए समान है। मनुष्य को सदाचारी बनने का प्रयत्न करना चाहिए। यही सभ्यता की कुंजी है।

३९—दाद की बीमारी अधिकतर रानों में ही होती है। दाद में खुजली भी खूब और मीठी चलती है। कहा भी है—"बड़े भाग सों मिलत है, दाद, खाज अरु राज।" लेकिन किसी सभा-सोसायटी में बैठकर या व्याख्यान देते समय रानों को खुजलाना बहुत ही बुरा है। जहां अनेक मनुष्य हों, वहां रानों की दाद खुजलाते

वक्त ज़रा ध्यान रक्खो। अन्यथा असभ्य माने जाओगे।

४०—शरीर में कहीं खुजली चले तो संयमपूर्वक, चुपचाप धीरे-धीरे खुजलाना चाहिए। जो बिना ध्यान रक्खे, चाहे जैसे हाथ मारकर, घरड़-घरड़ खुजलाते हैं वे असभ्य हैं।

४१—कई लोग नींद से उठते ही शय्या में विक्षिप्त से बैठ जाते हैं, और शरीर को जहां-तहां से खुजलाते हैं—यह बानरीक्रिया अनुचित है।

४२—नींद में किसी की आवाज को सुनकर हड़बड़ाकर चिल्ला उठना या भागने लगना ठीक नहीं है। भयंकर से भयंकर ख़तरनाक आवाज़ को सुनकर उन्मत्त की भांति भाग पड़ना गंवारों का काम है। बिना घबराये धैर्यपूर्वक जो कुछ भी उस समय प्रथम कर्त्तव्य हो उसका पालन करना उचित है।

४३—जिनके घर में कलह होती है, वे कुटुम्ब कदापि सभ्य नहीं गिने जाते। इसलिए गृह-कलह कभी मत उत्पन्न होने दो। यदि कभी झगड़े या नाराज़ी का अवसर भी आवे तो अनावश्यक ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाकर मत बोलो, नहीं तो अड़ौसी-पड़ौसी तथा दूसरे लोग तमाशा देखने को एकत्र हो जावेंगे और कई घरेलू तथा खानगी बातें उनपर प्रकट होजावेंगी।

४४—घर के मनुष्यों के अतिरिक्त कभी किसीसे यदि लड़ाई का या नाराजी का अवसर आजावे तो क्रोध में आपे से बाहर होकर मत बोलने लगो। वे लोग मूर्ख और निर्बल मन के हैं जो न-कुछ बात पर हद से ज्यादा चिल्ला-चिल्लाकर अपना गुस्सा प्रकट करते हैं।

४५—कई लोग नग्न और फोश स्त्री-पुरुषों के चित्र अपने मकानों में लगाते हैं। यह बहुत ही अनुचित है। सौन्दर्य की दृष्टि से भी ऐसे भद्दे, अश्लील चित्र या स्त्रियों के चित्र अपने मकान में न लगाओ। ऐसे चित्रों से मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं।

४६—अकारण ही, छाती, हाथ, पैर के बाल कैंची या उस्तरे से काटना अनुचित है।

४७—अपने वस्त्रों में जूं या खटमल न होने दो। यदि होजावें तो उन्हें लोगों के सामने ढूंढ़-ढूंढ़कर मारना आरम्भ न करो। ऐसा काम करते समय लज्जित होना चाहिए, क्योंकि वह तुम्हारी गन्दगी का सूचक है। इन स्वेदज जीवों को कहीं एकान्त स्थान पाकर ही निवारण करो। कई लोग खटमल या जूं जैसे जीवों को अपने शरीर से लेकर दूसरों पर चुपचाप छोड़ देते हैं, यह नीचता-पूर्ण कार्य है। अपने सुख के लिए दूसरों को कष्ट पहुंचाना भी हिंसा है।

४८—वास्तव में सभ्य वही है, जिसका जीवन सादा और विचार उच्च हैं। मनुष्य को अपने जीवन का आदर्श रखना चाहिए—

"Plain living and high thinking"

अर्थात्—सादा जीवन और उच्च विचार।

४९—सभ्य वही है जो कानों से अच्छी बातें सुनता है, आंखों से सत्कार्यों को देखता है, मुख से नम्र, विनीत एवं पवित्र वाणी उच्चारण करता है, हाथों से पवित्र कर्म करता है, मन से दूसरों की हित-कामना करता है, और रोम-रोम दूसरों के कल्याण में लगाता है।

: ६ :

# वेश-भूषा

**"ऊपर का बड़प्पन और अन्दर निस्सारता, ऊपर-ऊपर की बहुत-सी वस्तुओं की और धन की प्राप्ति परन्तु अन्दर आत्मिक खोखलापन, यही आधुनिक सभ्यता का मुख्य चिह्न है। खेद है कि इसी निस्सार सभ्यता की चकाचौंध से प्रभावित होकर शिक्षित नवयुवक भी इसकी प्रशंसा करते नहीं अघाते।"**

**—प्रो० आहकन**

१—स्वदेश की पोशाक को छोड़कर, देखादेखी विजातीय एवं विदेशी पोशाक को अपनाना असभ्यता है। हमारी सभ्यता अपने देश की पोशक में ही है।

२—अंग्रेज लोग अपने देश की सभ्यता के कितने अभिमानी हैं कि वे भारत जैसे गर्म देश में भी अपने देश की वेश-भूषा को नहीं छोड़ते। और हम भारतीयों का कुछ ठिकाना ही नहीं। हम हमेशा अपने देश का पहिनावा छोड़कर दूसरे देश का पहिनावा अपनाते रहे हैं।

३—फैशन के विरुद्ध कपड़े मत पहनो। जैसे अंगरखे पर कोट, कोट पर कुरता, अथवा कोट पर वास्कट। कई लोग पतलून पर पगड़ी या धोती पर टोप (हैट) लगाते हैं, यह बेढंगा है।

४—पगड़ी और कुरते के साथ बूट और देशी जूतियों के साथ कोट-पतलून पहनना भी बेढंगा है। अंगरेजी ढंग के कोट-पेंट पहिनकर उसपर देशी टोपी लगाना भी ठीक नहीं लगता है।

५—इस प्रकार पहिनावे में खिचड़ी मत रक्खो। जो भी पहिनावा पहनो, सिर से पैर तक एक ही हो। आधा देशी और आधा विदेशी पहिनना ठीक नहीं।

६—फटे हुए कपड़ों को सीकर पहिनना चाहिए। सिले हुए तथा पैबन्द लगे हुए कपड़ों को पहिनना असभ्यता नहीं है। असभ्यता तो फटे, लटकते तथा मैले कपड़े पहिनने में है।

७—बटनों की जगह बटन ही लगाना चाहिए। धागे से बांधना, सूई या सेफ्टीपिन लगाना ठीक नहीं। कमीज़ की बांहें बटनदार हैं तो उनमें बटन लगाओ। खुली न लटकने दो।

८—कपड़े हमेशा साफ-सुथरे पहिनो। कम कीमत के और मोटे भले ही हों, परन्तु हों साफ। बहुमूल्य रेशम या मखमल के मैले कपड़ों की अपेक्षा खादी के मोटे शुद्ध वस्त्र कहीं अधिक उचित हैं।

९—कई लोग केवल फैशन के लिए कई जगह अनावश्यक बटन लगवाते हैं। यह ठीक नहीं है।

१०—कई लोग दिन में दो-चार बार अपने कपड़े बदलते हैं। इसमें वे अपना बड़प्पन मानते हैं। यह अच्छा नहीं है। हां, रात की और दिन की अलग-अलग पोशक रखना कोई बुरी बात नहीं है। इसी तरह घर की, बाज़ार की, दफ्तर की, पूजा की अलग-अलग पोशाकें रखना बुरा नहीं है।

११—कई लोग रात-दिन हमेशा बहुत ही मैले, घिनौने, गन्दे कपड़े पहने रहते हैं और उत्सव आदि पर बहुत तड़क-भड़क दिखाते हैं। यह अनुचित है। कपड़े सब समय एक समान साफ और सादे रखना अधिक अच्छा है।

१२—आभूषण पहिनना बड़प्पन नहीं है। ज़ेवर केवल इस बात के सूचक हैं कि मनुष्य पैसेवाला है। बड़प्पन तो आदमी के गुण, शील और स्वभाव से मालूम होता है। दूसरे आजकल अब आभूषण पहिनना सभ्यता की निशानी नहीं समझी जाती है।

१३—सिवाय उन लोगों के जिनके देश, जाति अथवा धर्म में प्रथा है—नंगे सिर नहीं रहना चाहिए। जो अंग्रेजी काट के बालों में तेल-फुलेल डालकर, मांग-पट्टी निकालकर, नंगे सिर इधर-उधर घूमते-फिरते हैं वे असभ्य हैं।

१४—कई लोग जान-बूझकर अपने बालों को मांग-पट्टी करके टोपी, साफा या पगड़ी के नीचे इस प्रकार जमाते हैं कि वे दीखते रहें। ऐसे लोग असभ्य होते हैं।

१५—अकारण ही फूलों की माला वगैरा गले में डालकर बाजारों में या गलियों में घूमना बुरी बात है। कई लोग अपने लट्ठ या लकड़ी को माला लपेटकर या तीतर-बटेरों के पिंजरों पर माला डालकर निकलते हैं। यह बदमाश और गुण्डे लोगों का चिह्न है।

१६—कई पुरुष स्त्रियों के दुपट्टे, धोती, लूगड़ी, फरिया आदि कपड़ों को धोती के बजाय थोड़ी देर के लिए पहन लेते हैं। यह अनुचित है। स्त्रियों को पुरुषों के और पुरुषों को स्त्रियों के वस्त्र नहीं पहिनने चाहिएं।

१७—इतनी फटी हुई जुर्राबें नहीं पहनना चाहिए जिनमें एढ़ियां और पंजे दिखाई पड़ते हों। कई लोग बेजोड़ जुर्राबें पहिनते हैं—एक किसी रंग की तो दूसरी किसी रंग की। यह बेढंगापन है।

१८—जुर्राबों को पहिनकर उन्हें बांध देना चाहिए ताकि नीचे न खिसकने पावें। नीचे उतरी हुई जुर्राबें बिना बन्ध की पहिने फिरना ठीक नहीं मालूम होता।

१९—जुर्राबों पर जूते पहिनकर ही कहीं आना-जाना चाहिए। बिना जूते पहिने बाजारों और गलियों में जहां-तहां घूमते फिरना असभ्यता है।

२०—यदि आप हिन्दू हैं तो अपनी चोटी को टोपी, साफा या पगड़ी से बाहर निकली हुई न रहने दो। जिन लोगों की

चोटियां आवश्यकता से कहीं ज़्यादा बड़ी और लम्बी होती हैं उन्हें विशेष ध्यान रखना चाहिए।

२१—अगर किसी व्यक्ति की चोटी टोपी, साफा या पगड़ी वगैरा से बाहर निकली हो तो उसे पकड़कर मत खींचो। कई लोग बाहर निकली हुई चोटी को पकड़कर इस ढंग से ऊपर उठा देते हैं कि सिर पर टोपी वगैरा अलग जा गिरती है। ऐसा करना, विशेषतः अनेक लोगों की उपस्थिति में, असभ्यता है।

२२—प्रत्येक आदमी को अपनी अवस्था के साथ ही साथ अपनी पोशाक भी बदलते जाना चाहिए। बच्चों की पोशाक अथवा ज़री, गोटा या सलमे-सितारे की मंडी हुई टोपी या दूसरे वस्त्र जवानी या बुढ़ापे में बुरे मालूम होते हैं। जनाने पुरुष ही ऐसे गोटे, कलाबत्तू के कपड़े जवानी में नहीं, बल्कि बुढ़ापे तक पहनते हैं।

२३—जूते, वस्त्र, जनेऊ, जेवर और माला, कभी दूसरों के पहिने हुए अपने काम में मत लाओ।

२४—दूसरों के पहिने हुए वस्त्र पहिनना पुरुषार्थहीन मनुष्यों का काम है। कई लोग पुराने वस्त्र नीलाम वगैरा में खरीद लेते हैं और उन्हें पहिनते हैं। विदेशी लोगों के पुराने, ऊनी कोट वगैरा भारत में प्रति वर्ष लाखों व्यक्ति पहिनते हैं। वहां की औरतों के पहिने हुए कोट यहां के मर्द पहिने फिरते हैं, यह कितनी लज्जा की बात है।

२५—जूतों के अतिरिक्त, चमड़े की दूसरी चीज़ें शरीर पर धारण करना असभ्यता है। योद्धा, सैनिक लोग आवश्यकतानुसार शरीर पर चमड़ा धारण कर सकते हैं। परन्तु व्यर्थ ही गेटिस, बेल्ट, चैन और घड़ी में चमड़े का प्रयोग अनुचित है।

२६—आभूषण से मनुष्य आदर नहीं पाता, गुणों से पाता है—

**"नराणाम् भूषणं रूपं, रूपानां भूषण गुणम् ।**
**गुणानाम् भूषणं ज्ञानं, ज्ञानानाम् भूषणं क्षमा: ।।"**

२७—धोती पहिनना भारतीय सभ्यता है। पाजामा, पतलून आदि असुविधाजनक वस्त्र हैं। कारण विशेष से किसी समय पाजामा वगैरा का प्रयोग किया जाना अनुचित नहीं, किन्तु सदैव धारण करना ठीक नहीं। पाजामा और पतलून वालों को वर्षा में, धूलवाली जमीन में, पानी में से निकलने में, स्नान में, पाखाना और पेशाब करने में और दूसरा पाजामा पहिनने में बड़ी ही कठिनाई होती है।

२८—धोती ऊंची पहिनना असभ्यतासूचक है। इसी प्रकार एढ़ियों तक नीची धोती बांधना भी अनुचित है। कई लोग धोती इस ढंग से बांधते हैं कि पीछे की ओर लांग के दो पल्ले ध्वजा की तरह फड़फड़ाया करते हैं। बहुत से लोग धोती के दोनों पल्ले पीछे से लाकर इस प्रकार आगे टांगते हैं कि धोती पाजामा-सी दिखाई पड़ने लगती है। यह भी असभ्यता है। धोती ऐसी बांधनी चाहिए जो बहुत ऊंची भी न हो, आगे से गुप्त अंग न दीखे और न पीछे से ऊपर तक टांगें ही उघड़ी रहें।

२९—प्रत्येक प्रान्त, जाति और समाज में धोती बांधने का एक विशेष ढंग होता है। कई लोग आगे से धोती ऐसी बांधते हैं जिसमें से गुप्त अंग दिखाई तो नहीं पड़ते परन्तु पुटिया-सी बना लेते हैं जिसमें गुप्त अंग स्पष्ट मालूम होता है। यह असभ्यता है। और असभ्यता की पराकाष्ठा तब हो जाती है जब धोती से ऊंचा वस्त्र जैसे बंडी, बनियान, जाकेट या फतोई पहिनकर लोग इधर-उधर घूमा करते हैं।

३०—धोती बांधने में विशेष सावधानी रक्खो। ढीली धोती, जो चलते-चलते खुल जाय, बांधना ठीक नहीं है। धोती के पीछे लांग को इस ढंग से न ठूंसो कि वह पीछे पोटली-सी बन जावे, या मुर्गदुम-सी नज़र आवे।

३१—कई लोग पाज़ामा पहिनते हैं, परन्तु अन्दर धोती भी रखते हैं। ऐसी हालत में यदि सावधानी से धोती न समेटी गई तो बड़ी भद्दी लगती है। पाजामे के अन्दर धोती के बजाय लंगोट पहिनना ठीक होता है।

३२—खाली लंगोट पहने बाजार में कभी नहीं घूमना चाहिए। और ऐसे स्थानों में जहां स्त्रियां हों लंगोट बांधे घूमना-फिरना असभ्यता है।

३३—ऊंचे, ओछे एवं तंग वस्त्र मत पहिनो। बहुत ढीले और लम्बे वस्त्र पहिनना भी असभ्यता है।

३४—त्यागी पुरुषों और साधु-संन्यासियों को गृहस्थी-सांसारिक मनुष्यों के-से वस्त्र और गृहस्थी-सांसारिक मनुष्यों को साधु-संन्यासियों के-से कपड़े-लत्ते नहीं पहिनने चाहिएं।

३५—पाजामे के नाड़े को इतना नीचा नहीं लटकने देना चाहिए कि वह चलते समय बाहर दिखाई दे।

३६—साफा वगैरा में ऊपर या पीछे की ओर उसी के पल्ले का तुर्रा-सा बनाकर रखना अथवा ताड़ के पत्ते की तरह सिर पर रखना सभ्य लोगों का काम नहीं है। जो लोग साफे का पल्ला पीछे की तरफ नितम्ब भाग से नीचा लटकाकर रखते हैं, वे भी सभ्य नहीं माने जाते।

३७—रूमाल रखने का ढंग आजकल कई तरह का है। लोग केवल शेखी दिखाने के लिए उसे कई तरह से जेब में रखते हैं। रूमाल का जेब से बाहर लटकाना असभ्यता है। कालर में या बटन लगाने के छेदों में बांधना ओछी प्रकृति का सूचक है। रूमाल को अच्छी तरह तह करके जेब में इस प्रकार रखना चाहिए कि वह किसी को दिखाई न दे। बिना घड़ी किये जेब में पोटली-सी ठूंस रखना भी असभ्यता का सूचक है।

३८—अनावश्यक कपड़े शरीर पर लादे रहना भी जंगली-पन है। ऋतु के अनुसार कम-से-कम वस्त्र पहिनने चाहिएं।

अधिक वस्त्र पहिनकर अपने धनी होने का विज्ञापन मत दो ।

३६——भारतीय पोशाक यदि पहने हो तो दुपट्टा अनावश्यक वस्त्र होते हुए भी रखना चाहिए । वह भारत की प्राचीन सभ्यता का प्रदर्शक है । हां, पाजामे-पतलून या कोट-अचकन, शेरवानी वगैरा पर दुपट्टा अनावश्यक है ।

४०——प्राय: लोग ऊपर का वस्त्र जो लोगों को दिखाई पड़ता है बहुत ही साफ-सुथरा पहिनते हैं और अन्दर का वह वस्त्र जो शरीर को छूता रहता है इतना मैला, गन्दा और बदबूदार होता है कि देखने से ही नफरत पैदा होती है । बदन पर सभी कपड़े साफ-सुथरे पहिनने चाहिए ।

४१——ऐसी टोपियां या पगड़ियां जो सिर पर लगाते-लगाते धूल, मिट्टी या तेल के कारण मैली होगई हों जिनपर मैल जम गया हो, मत पहिनो ।

४२——जो लोग जनेऊ पहिनते हैं, उन्हें अपना जनेऊ बिलकुल साफ रखना चाहिए । मैला जनेऊ असभ्यता का सूचक है । जब कभी पेशाब या पाखाने के समय जनेऊ काम में लाया जाय तब उसे कपड़ों से बाहर निकला हुआ या कान पर लिपटा हुआ न रहने दो ।

४३——कई लोग जनेऊ को गले में से अलग निकालकर साबुन वगैरा से धोते हैं, यह अनुचित है। यदि जनेऊ को धोना है तो गले में पहने हुए ही धोना चाहिए। गले में जनेऊ पहनने के बाद उसे शरीर से अलग कभी नहीं करना चाहिए। केवल संन्यास-दीक्षा लेते समय जनेऊ निकाला जा सकता है ।

: ७ :

# चाल-ढाल : उठना-बैठना

**"अच्छी से अच्छी आधुनिक सभ्यता भी मनुष्य की एक ऐसी दशा की सूचना देती है, जिसके सामने न तो कोई उच्च आदर्श ही है और न स्थिरता ही। यदि मनुष्य-जाति की बहुसंख्या की अवस्था में किसी बड़े भारी परिवर्तन की आशा न हो तो मैं एक ऐसे दयालु धूमकेतु के आगमन का अभिनन्दन करूंगा जो आकर इस सारे जगत का एकदम संहार करदे।"**

**—प्रो० हक्सले**

१—पैर फटकारकर या पटककर चलना अच्छा नहीं है। चलते समय पैरों से धमाधम शब्द मत होने दो। पैर घसीट कर चलना, जूतियां घसीटना और धूल उड़ाते चलना ठीक नहीं है।

२—चलते वक्त अपनी टांगें आगे की ओर फटकारकर चलना, टांगों को इधर-उधर घुमाते हुए चलना, चूतड़, कमर और सिर को मटकाते हुए चलना असभ्यता है। बचपन से ही अच्छी तरह सभ्यता-पूर्वक चलने की आदत डालनी चाहिए। सभ्य माता-पिता अपने बच्चों की चाल-ढाल बचपन से ही ठीक करते हैं। गंवारों और असभ्यों को चलने का शऊर नहीं रहता।

३—चलते वक्त अपने दोनों हाथों को खूब झुलाते हुए चलना, एक को झुलाना और एक को अकारण ही बन्द रखना ठीक नहीं है। कई लोग चलते समय हाथों को इस प्रकार झुलाते हैं कि हाथ सीधे न झूलकर पीठ की ओर तिरछे जाते-आते हैं। चलने का यह ढंग बहुत ही बुरा मालूम होता है।

४—चलते वक्त पांचों अंगुलियां फैलाकर या मुट्ठी बांधकर चलना बुरा लगता है। कई लोग अपने हाथ की अंगूठी वगैरा दिखलाने के उद्देश्य से, उस अंगुली को सीधी करके चलते हैं। यह ओछेपन का सूचक है।

५—चाल-ढाल में बनावट का होना ठीक नहीं, उसमें स्वाभाविकता होनी चाहिए। यदि अस्वाभाविकता हो तो उसे दूर करने का हमेशा खयाल रक्खो।

६—नीची निगाह करके चलना चाहिए। निगाह नीची हो, गर्दन नीची न हो। गर्दन सीधी रखना दीर्घायु देता है। टेढ़ी गर्दन रखने से कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इधर-उधर चंचल दृष्टि रखकर चलना ठीक नहीं। अकड़कर और अस्वाभाविक सीना तानकर चलना बेहूदगी है।

७—कई लोग जो व्यायाम करते हैं उनका सीना उभर आता है, हाथों में मांस-पेशियां पुष्ट हो जाने के कारण भुजाएं पसलियों से कुछ दूर रहने लगती हैं। एक स्वाभाविक चाल बन जाती है जिसे 'पहलवानी चाल' कहा जाता है। इस पहलवानी चालको जो पहलवान नहीं हैं और शरीर से दुबले-पतले हैं यदि बनाकर चलें तो बहुत ही बुरा है। वे व्यायामशील भी जो बनकर या तनकर अपने पुष्ट शरीर को शेखी दिखाते हुए चलते हैं असभ्य हैं।

८—चलते वक्त इस बात का हमेशा ध्यान रक्खो कि पैरों से धूल न उड़ने पावे। यदि धूलवाली भूमि हो और धूल का उड़ना अनिवार्य हो तो हवा का रुख देखकर चलो, ताकि धूल उड़कर किसी दूसरे मनुष्य पर न गिरे।

९—कहीं भी आते-जाते समय अकारण दौड़कर चलना ठीक नहीं। विशेषतः बाजारों में और गलियों में व्यर्थ दौड़कर चलना अनुचित है।

१०—अपने दोनों घुटनों को भुजाओं में कसकर और उनमें सिर को रखकर बैठना अच्छा नहीं है।

११—घर के दरवाजे में या चौखट में टांग अड़ाकर बैठना अच्छी बात नहीं है।

१२—लम्बी टांगें करके, टांग पर टांग रखकर, अर्थात् पांवों में आंटी डालकर बैठना भी ठीक नहीं है।

१३—हाथ-पैर की अंगुलियों तथा शरीर के अन्यान्य भागों को चटकाना ठीक नहीं है। कई लोगों की यह आदत-सी पड़ जाती है कि अपने हाथों की अंगुलियां चटकाया करते हैं। यह बहुत बुरी आदत है। जिनको यह आदत है उन्हें छोड़ने का प्रयत्न करना चाहिए। इससे शरीर की संधियां कमज़ोर पड़ जाती हैं।

१४—सोते-जागते हमेशा मस्तिष्क कुछ-न-कुछ सोचा ही करता है। किन्तु मन में उठनेवाली तरंगों में, मस्तिष्क में आनेवाले विचारों में बहकर बड़बड़ाना, होंठ हिलाना, आंख, हाथ आदि के संकेतों द्वारा कल्पना करना अनुचित है।

१५—यदि आप उकड़ूं अर्थात् पंजों के बल, पृथ्वी पर नितम्बभाग पृथ्वी पर बिना टिकाये बैठे हों तो इस बात का ध्यान रक्खो कि आपका कोई गुप्त अंग तो सामने बैठनेवाले को नहीं दिखाई पड़ रहा है।

१६—चलते-फिरते समय कंकर, पत्थर, मिट्टी, लड़की या दूसरी किसी वस्तु को ठुकराते हुए चलना अच्छा नहीं। यह आदत प्राय: फुटबाल के खिलाड़ियों को पड़ जाया करती है, अतएव फुट-बाल-प्रेमी विशेष ध्यान दें।

१७—टेबल (मेज़), कुर्सी के हत्थे वगैरा बैठने की वस्तु नहीं हैं। बैठने के लिए जो वस्तु नियत हो उसीपर बैठना चाहिए। कई लोग लिखते हुए व्यक्ति की टेबल पर ही बैठ जाते हैं, वह अनुचित है।

१८—खेलकूद में या खुशी के समय चीत्कार करना, कोलाहल मचाना अथवा ज़ोर-ज़ोर से शब्द करना जंगलीपन है।

हर्ष में ऐसी आवाजें भी अनायास ही निकल जाती हैं, अतएव उस समय विचारों पर नियन्त्रण रखना चाहिए।

१९—रात के समय, जबकि लोग अपने-अपने घरों में सो रहे हों, सड़कों पर व्यर्थ ही बातचीत करते निकलना, होहल्ला मचाना, शोर-गुल करना बहुत ही बुरी बात है।

२०—गर्मी के मौसम में प्रायः लोग अपने आंगन में, घर के बाहर चबूतरों पर, बाज़ार और गलियों की सड़कों के किनारों पर सोते रहते हैं। इन बाहर सोनेवालों को और लोगों के जागने के पूर्व ही उठ बैठना चाहिए, इसीमें सभ्यता है। क्योंकि नींद में आदमी को अपने वस्त्रों का खयाल नहीं रहता।

२१—गंजेड़ी, भंगेड़ी, मदकची, अफीमची, शराबी, तम्बाकू खाने-पीने वाले और चाय के प्रेमियों से दूर ही रहो। इनका साथ न करो। आजकल की सभ्यता में "चाय" का उच्च स्थान है। किन्तु यह पाश्चात्य सभ्यता है। हमारे यहां उत्तम, शीतल, पवित्र जल आतिथ्य में प्रयोग होता है तो पाश्चात्य सभ्यता उबलता हुआ चाय का ज़हरीला पानी पिलाकर सत्कार प्रदर्शित करती है, नशा-मात्र का सेवन हानिकारक है।

२२—विद्वान पुरुषों की संगति में ही अपना समय बिताओ। विद्याव्यसनी मनुष्यों के पास बैठो, उनकी बातें ध्यान से सुनो और तदनुकूल आचरण करो।

२३—बचपन में लड़कों को अधिकतर औरतों में नहीं रहना चाहिए। नहीं तो इसका परिणाम यह होगा कि उनमें ज़नानापन उत्पन्न होजावेगा। ऐसे मर्द जो प्रायः स्त्रियों में अपना समय व्यतीत करते हैं, उनकी बातचीत और चाल-ढाल में ज़नानापन आजाता है।

२४—एक दूसरे के गले में हाथ डालकर, कमर में हाथ डालकर, हाथ में हाथ डालकर, या कन्धे पर हाथ रखकर खड़े होना या चलना-फिरना अनुचित है।

२५—लड़कों को चाहिए कि लड़कियों में न खेलें। इसी प्रकार लड़कियों को भी लड़कों के साथ नहीं खेलना चाहिए। लड़के-लड़की जब आठ-दस वर्ष की अवस्था के होजावें तब विशेष रोकने की जरूरत है। लड़के-लड़कियों को एकान्त में बातचीत या खेलने से मना करो। हमारे देश की सभ्यता बालक-बालिकाओं को साथ रहने, यहां तक कि साथ पढ़ने-लिखने से भी रोकती है।

२६—अक्सर देखा जाता है कि कई असभ्य बाज़ारों में, गलियों में, सड़कों पर, जहां मनुष्यों का आवागमन होता है, खड़े होकर धक्कम-धक्का, झूमा-झटकी, पकड़ा-धकड़ी करते हैं। एक-दूसरे से लिपट-चिपट जाते हैं और गोदी में उठाते हैं। यह बुरी बात है।

२७—रास्ते में चलते समय अपने साथी से इस प्रकार अड़कर—सटकर चलना अनुचित है जिससे कि उसके चलने में असुविधा उत्पन्न हो।

२८—अपने से पूज्य अथवा गुरुजनों के बराबर चलना ठीक नहीं है। उनके पीछे-पीछे चलना चाहिए। जो लोग एक-साथ बराबर चलने की चेष्टा करते हैं वे मूर्ख हैं।

२९—बाज़ारों में, सड़कों पर या गलियों में जहां लोगों के आमदरफ्त की जगह हो, कतार बांधकर सड़क में फैलकर मत चलो।

३०—सवारी और विशेषत: तेज़ चलनेवाली सवारियों का मार्ग मत रोको। वे बहुत निकट आजावें तब हटना ठीक नहीं, बल्कि पहले से ही मार्ग छोड़ दो।

३१—रास्ते चलती हुई सवारियों से छेड़छाड़ न करो। मोटर या बाइसिकल के पीछे दौड़ना या उनके आगे लकड़ी, पत्थर आदि डालना मूर्खता है।

३२—कभी सड़क के बीच पैदल न चलो। किनारों पर

४०---बैठते वक्त हमेशा सीधे बैठो। कमर को झुकाकर धनुषाकार मत कर दो। सिर को हाथ लगाकर, अर्थात् माथा पकड़कर न बैठो।

४१---मुंह में बीड़ी या सिगरेट दबाकर बाज़ारों में, गलियों में या सड़कों पर घूमते फिरना असभ्यता है। वैसे तो तमाखू, बीड़ी सेवन ही आर्य सभ्यता के विरुद्ध है, इसपर भी आम सड़कों पर धुआं उगलते फिरना और भी अधिक असभ्यता है। विदेशी शासन के कारण हम घूमते-फिरते बीड़ी-सिगरेट पीना अपनी शान समझने हैं, किन्तु विदेशियों के लिए भले ही वह सभ्यता हो भारत के लिए तो उनका अनुकरण असभ्यता है। तमाखू का नशा करना, और वह भी सरेआम, कैसे ठीक कहा जा सकता है।

४२---चिलम-तमाखू पीने के लिए लोग कपड़े फाड़-फाड़कर जलाते हैं और आसपास के किसी भी मनुष्य का ध्यान न रखकर वहां होली-सी फूंकने लगते हैं। यह जंगलीपन है। चिलम या हुक्का हाथ में उठाये, पीते फिरना बहुत बुरी बात है।

४३---अकारण ही बाज़ारों में और गलियों में बाजे वगैरा बजाते हुए घूमना-फिरना अनुचित है।

: ८ :

# बातचीत

**"यदि हम पक्षपातशून्य होकर, पूर्ण रीति से विचार करें, तो हमें यह मानना पड़ेगा कि भारतवर्ष ही सारे संसार के साहित्य, धर्म और सभ्यता का जन्मदाता है।**

**—ब्राउन**

१—अपने पूज्य, बड़े गुरुजन और पद-प्रतिष्ठा में जो माननीय हों उनके साथ, नम्रता एवं शान्तिपूर्वक बातचीत करना चाहिए। बातों में लापरवाही, उद्दण्डता और असंगता न आने देना चाहिए।

२—अपने समवयस्क, मित्र और परिचित व्यक्ति से ही हँसी दिल्लगी, मज़ाक वगैरा करना चाहिए। अपने से बड़े और छोटे मनुष्यों से हँसी-मज़ाक शोभा नहीं देता।

३—चाहे कितना ही घनिष्ठ मित्र क्यों न हो, कितना ही गहरा सम्बन्ध क्यों न हो, कैसा ही लंगोटिया यार क्यों न हो, हँसी-मज़ाक में कभी गन्दे और फ़ोश शब्दों का प्रयोग मत करो।

४—मज़ाक हमेशा गहरी, अलंकारिक भाषा में और सभ्यता-पूर्ण होना चाहिए। उसी हँसी-दिल्लगी में आनन्द है, जो सर्व-साधारण लोगों की तो समझ में ही न आवे और समझदारों को भी थोड़ी बुद्धि लड़ाना पड़े। लट्ठमार हँसी, बेहूदा मज़ाक, गंवारों का काम है।

५—मज़ाक उसीसे करो जो मज़ाक़ सहने की शक्ति रखता

हो। और दूसरों से मज़ाक-दिल्लगी तभी करो जबकि दूसरों के मज़ाक को सहन करने की शक्ति खुद आपमें हो।

६—लोगों के साथ बातचीत करते समय, वह आपसे बड़ा हो या छोटा, महाशय, जनाब, श्रीमान, मित्र, मेहरबान, भैया, साहब, बाबू, भाई आदि शिष्टाचारसूचक शब्दों का यथावश्यक एवं यथासमय प्रयोग करो।

७—किसी की बात का निषेधात्मक उत्तर देते समय "जी नहीं" और स्वीकृतिसूचक उत्तर के लिए "जी हां" अथवा अन्य किसी प्रकार के ऐसे ही शिष्ट वाक्यों का प्रयोग करो।

८—अपने गुरुजनों, पूज्य एवं मान्य पुरुषों के खड़े रहते हुए बातें करने पर खुद न बैठे रहो, बल्कि उनके आगे खड़े होकर नम्रतापूर्वक बातचीत करो।

९—किसी से कठोर वचन न बोलो। कड़ा जवाब देने का स्वभाव ही न डालो। वाणी में ही अमृत है, और इसीमें विष है।

**"कागा काको धन हरे, कोयल काको देय।**
**मीठे बचन सुनायके, वश अपने कर लेय॥"**

१०—झूठ न बोलो। सदैव सत्य बोलो। प्रिय झूठ और अप्रिय सत्य न बोलो।

११—मुंह से गालियां निकालना बहुत ही बुरा है। इस बात का ध्यान रक्खो कि कभी क्रोध में भी मुँह से गालियां न निकलें। कई लोगों को आदत पड़ जाती है कि साधारण बातचीत करते समय भी गाली बकते रहते हैं बीच-बीच में गाली बोलना उनका "तकिया कलाम", सा होजाता है। मुंह से गाली बकने की आदत बहुत ही बुरी है।

१२—कई मूर्ख लोग अपने मित्रों, निकट-सम्बन्धियों से, ऐसे नाते-रिश्तेदारों से जिनसे हँसी-मज़ाक का अधिकार होता है, गाली आदि का व्यवहार बड़े फ़ख्र और प्रेम-प्रदर्शनार्थ करते हैं।

यह बात नितान्त अनुचित है। ऐसा व्यवहार असभ्यों में ही होता है। गालियां प्रेम में भी नहीं बकनी चाहिए।

१३—मुंह से बुरे शब्द निकालना बुरे मनुष्यों का काम है। गालियां बकना नीचों का काम है। गालियां गन्दे मन की सूचक हैं। बातचीत में उन मां-बहिनों को जो घरों में बैठी हैं गालियों द्वारा सम्बोधित करना नीचातिनीच मनुष्यों का काम है।

१४—जिसके साथ बातचीत अथवा व्यवहार करना हो पहले उसके स्वभाव का अच्छी तरह अध्ययन करलो। स्वभाव से परिचित होकर यथायोग्य व्यवहार करो। किसी भी अपरिचित व्यक्ति से पहली मुलाकात में ही परिचित का-सा व्यवहार न करने लग जाओ।

१५—कई लोगों की आदत होती है कि अपना पक्ष सिद्ध करने के लिए तथा अपनी बात को पुष्ट करने के लिए जिद्द करते हैं और यहांतक कि धृष्ठता करते हैं कि जान-बूझकर सच्ची बात को भी स्वीकार नहीं करते। यह असभ्यता है। उचित तो यह है कि यदि कोई बात सत्य कही गई है और न्याय है तो उसको तुरन्त मानलो।

१६—जिस भाषा से आप अपरिचित हों उसके शब्दों का बातचीत में प्रयोग भूलकर भी मत करो, वर्ना पोल खुल जायगी और लोग आप पर हँसेंगे। कई लोग जो अंग्रेजी बिलकुल नहीं जानते, बातचीत के समय अंग्रेज़ी के शब्दों का प्रयोग बीच-बीच में करते जाते हैं। यह अनुचित है। क्योंकि अनुचित प्रयोग होजाने पर कलई खुल जाती है।

१७—जिन शब्दों का आपको शुद्ध उच्चारण न मालूम हो उन्हें मत बोलो। कई लोग संस्कृत, अरबी, फारसी और अंग्रेजी आदि भाषाओं के वे शब्द जिनका उच्चारण और यथास्थान प्रयोग नहीं करना जानते बोलकर अपना पाण्डित्य प्रदर्शन करने की चेष्टा

करते हैं। इसका परिणाम उलटा होता है—वे मूर्ख सिद्ध होजाते हैं।

१८—अपने मुंह से सदैव शुद्ध, उत्तम, मधुर और शिष्ट वाणी बोलो। क्योंकि रूप-रंग से, चाल-ढाल से, पहिनावे से, सभ्य और असभ्य उतना नहीं पहिचाना जा सकता जितना कि बातचीत से। इसलिए सदैव मधुर और शिष्ट वचन बोलो—

**"वशीकरण इक मन्त्र है तजिदे वचन कठोर।"**

१९—बिना पूछे, बिना बुलाये, किसी की बातचीत में बोलने लगना—दखल देना असभ्यता है। जब कोई आपसे बातचीत करे या पूछे-ताछे तभी बोलो, वर्ना चुपचाप सुनते रहो। यदि बीच में बोलना ही हो तो पहले उससे बोलने की इजाजत लेलो, तब बोलो। बीच-बीच में चपर-चपर करनेवाला होशियार नहीं बल्कि मूर्ख माना जाता है।

२०—जो कुछ बात किसी से कहो, उसे हमेशा पूर्ण करने का खयाल रखो। यदि करने का इरादा न हो तो किसी को बात के लिए भरोसा भी न दो।

२१—बहुत से लोगों को देखा है कि बातचीत करते वक्त बीच-बीच में "क्या नाम से", "आपके नाम से", "जो है सो" "या प्रकार करके", "क्या समझे" आदि वाक्यों का प्रयोग करते जाते हैं। यह आदत ठीक नहीं है। इसे भुलाने का प्रयत्न करो।

२२—बातचीत करते समय, मुँह, आंख, नाक और हाथों को न मटकाओ। कोई मनुष्य तो बातचीत में सारे शरीर को हिलाते-डुलाते हैं। बातचीत करते समय गर्दन और कमर को लचकाते जाते हैं, यह टेव बुरी है।

२३—बातचीत के समय मुंह के आगे अंगुलियां लगाकर या हाथ की मुट्ठी लगाकर बोलने की आदत बहुत बुरी है। प्रायः हिजड़े, जनाने प्रकृति के पुरुष ऐसा करते हैं।

२४—बातचीत के समय ध्यान रक्खो कि व्यर्थ ही आंखें इधर-उधर न चलें। आंखें मटकाकर बातचीत करनेवाले लोग बदमाश, दुश्चरित्र और असभ्य समझे जाते हैं।

२५—बातचीत सरल और सुगम भाषा में, सीधे-सादे शब्दों में करना चाहिए। शब्दाडम्बर बनाते हुए बातचीत करना अनुचित है।

२६—अपने से अधिक विद्वान या समझदार के आगे, अपनी वाक्य-रचना को गूढ़ अथवा विद्वत्तापूर्ण बनाने की चेष्टा कभी न करो। बल्कि सीधी-सादी भाषा में अपने भावों को भली प्रकार प्रकट करदो।

२७—बातचीत के समय अपना ध्यान एकाग्र रखो। ध्यान दूसरी ओर मत लेजाओ। यदि बातचीत न करना हो तो उससे नम्रतापूर्वक उस समय के लिए क्षमा मांगलो।

२८—अकारण ही बात को लम्बी बढ़ाकर, विस्तारपूर्वक न कहो। और ऐसी बात मत कहो जिससे उस व्यक्ति का जिससे कि आप बातें कर रहे हों कोई ताल्लुक न हो। बातें करते समय दूसरे का रुख पहचानो और यदि वह आपकी बातों के प्रति उदासीनता प्रकट करे तो वार्त्तालाप बन्द करदो।

२९—आप बातें कह रहे हों और श्रोता को नींद आ रही हो या ऊंघ रहा हो तो बात बन्द करदो। उसे जगा-जगाकर अपना गीत गाये जाना ठीक नहीं है।

३०—यदि किसी की इच्छा आपके साथ बातें करने की न हो तो उसे जबर्दस्ती रोककर, या बैठाकर, बातें करने लगना अनुचित है।

३१—व्यभिचारी मनुष्यों से दूर रहो। आवश्यकता आपड़ने पर भी उनसे बातचीत टाल दो। बिलकुल ही काम अड़ जावे तो डेढ़ बात करके अलग हट जाओ।

३२—यदि दो व्यक्ति आपस में बातचीत कर रहे हों तो आप

उनके पास न जाओ, और न उनकी बातचीत मालूम करने की चेष्टा ही करो। उनके पास जाने की आज्ञा लेकर जाना उचित है। यदि वहां खड़े रहो तो इतनी दूर पर रहना चाहिए कि बातचीत न सुनाई पड़े।

३३—यदि किसी सभा में आप बोलना चाहें तो बिना सभापति की आज्ञा के न बोलो और जब बोलना आरम्भ करो तब पहले सभापति को सम्बोधन करो, तत्पश्चात् औरों को सम्बोधन करना चाहिए। क्योंकि उस समय वहां की बातों का उत्तरदायित्व सभापति पर है।

३४—यदि कोई व्याख्यान दे रहा हो और आपको उसके कथन में शंका हो या कुछ बात मालूम करनी हो तो उसी वक्त न बोल उठो बल्कि जब वह व्याख्यान समाप्त कर चुके तब विनीत भाव से सभापति से आज्ञा लेकर, देशकाल के अनुसार बातचीत करो।

३५—जहां कहीं किसी एक विषय पर चर्चा चल रही हो, वहां विषयान्तर उत्पन्न करनेवाली कोई बातचीत अथवा काम न करो। यदि कोई दूसरा ऐसा करता हो तो उसे भी मना करो।

३६—बातचीत करते समय इस बात का अच्छी तरह ध्यान रखो कि जिससे आप बातचीत कर रहे हों उसे आपकी आवाज़ स्पष्ट सुनाई दे। बहुत आहिस्ता इतने मन्द स्वर में न बोलो कि बेचारे सुननेवाले को बार-बार पूछना पड़े या कान लगाकर सुनने का प्रयत्न करना पड़े।

३७—इतनी जल्दी भी न बोलो कि लोगों की समझ में ही न आवे।

३८—इतनी मन्द गति से, ठहर-ठहर कर भी न बोलो कि सुननेवाले उकता जावें, या उन्हें सिर दर्द हो जावे।

३९—बातचीत करते समय अनावश्यक हँसना या मुस्कराना बेहूदगी है।

४०—अकारण ही बहुत जोर से चिल्ला-चिल्लाकर बातचीत करना ठीक नहीं है।

४१—किसी के जरासे उपकार—अहसान—के बदले में "धन्यवाद", "साधुवाद", "शुक्रिया" आदि शब्दों का नम्रता से प्रयोग करो।

४२—अपने मुंह से अपनी प्रशंसा कदापि न करो। मनुष्य को ऐसे काम करने चाहिए कि दूसरे लोग खुद-ब-खुद तारीफ करने लगें।

४३—अगर आपके मुंह पर कोई आपके गुणों का वर्णन करने लगे या प्रशंसा करे तो, अपने को उस योग्य न बताते हुए नम्रतापूर्वक रोक दो; यदि वे आपकी प्रार्थना न मानें तो आप वहां से हट जाओ। चलते बनो।

४४—कई लोगों की आदत होती है कि बात को सुनने और समझने पर भी "ऐं ?" "क्या ?" आदि प्रश्नार्थ शब्द बोल देते हैं। यह आदत ठीक नहीं है।

४५—बातचीत करते-करते व्यर्थ करुणा प्रदर्शित करना, दीनता दिखाना या रोने लगना ठीक नहीं है।

४६—किसी से बातचीत करते समय तानेबाजी, उद्दण्डता और कठोरता नहीं होनी चाहिए।

४७—जब कोई व्यक्ति दूसरे से बातचीत कर रहा हो तो उनके बीच में अपनी बातचीत छेड़ बैठना असभ्यता है।

४८—जिससे आप पहले बातचीत कर रहे हों, उससे पूरी तरह बातचीत कर चुकने के बाद दूसरे से बातचीत आरम्भ करो। एक से अधूरी बातचीत करके दूसरे से बातें छेड़ बैठना अनुचित है।

४९—मुंह से निकलने के पहले शब्दों के भले-बुरे प्रभाव या परिणाम को अच्छी तरह सोचलो। क्योंकि शब्दशक्ति एक महान् शक्ति है। उसका दुरुपयोग न करो। व्यर्थ खर्च न करो।

५०—देशकाल का ध्यान रखकर ही मुंह से वाक्य निकालना चाहिए। कभी-कभी उत्तम और पवित्र शब्द भी देशकाल के अनुसार व्यवहृत न होने पर गज़ब ढा देते हैं। जैसे "रामनाम सत्य है!" यह वाक्य बड़ा ही उत्तम, पवित्र और सत्य-पूत माना जाता है, किन्तु इसे विवाह में भांवरों के समय बोलने से अशुभ माना जाता है। क्योंकि यह वाक्य मुर्दे को श्मशान ले जाते समय उच्चारण किया जाता है।

५१—इधर-उधर कहने की आदत मत डालो। ऐसे आदमी समय आने पर दोनों ओर से अविश्वसनीय सिद्ध होजाते हैं।

५२—किसी दूसरे तक किसी की बात को लेजाते समय उसे अतिरंजित न बनादो। यदि कहना हो तो ज्यों की त्यों और उसी भाव सहित कहो। ऐसी बात जिससे हानि पहुंचती हो, बढ़ाकर न कहो; घटाकर कहना ही ठीक है।

: ६ :

# खान-पान

**"इस समय आवश्यक है कि पश्चिमी देशों में भारतीय सभ्यता का प्रचार किया जाय। लोग प्रकृतिवाद के दुष्परिणाम से ऊबकर भारतीय आत्मज्ञान के सन्देश को सुनने और अपनाने के लिए लालायित हैं।"**

**—महता जैमिनी**

१—पानी खड़े-खड़े नहीं पीना चाहिए और पीते समय 'डचक-डचक' आवाज़ कंठ से न होने देनी चाहिए। कई लोगों को आदत पड़ जाती है कि वे पानी पीते समय गले से एक प्रकार की आवाज़ करते हैं। यह ठीक नहीं। किसी प्रकार की आवाज़ किये बिना भी चुपचाप पानी पिया जा सकता है।

२—पानी बहुत धीरे-धीरे या बहुत जल्दी न पियो। इस प्रकार भी न पियो कि इधर-उधर गिरने लगे।

३—पानी रखने का स्थान स्वच्छ और पात्र पवित्र रखो। गन्दे हाथ या गन्दी चीज़ें पीने के पानी को कभी न छुआओ। जिस पात्र में पीने का पानी भरा हो, उसमें जूठे बर्तन को न डुबाओ।

४—जूठे पात्र को, जिससे पानी पिया हो या जिसमें भोजन किया हो, पानी से धोकर शुद्ध कर लेना अनुचित है। मिट्टी या राख वगैरा से मांजा जाने पर ही शुद्ध समझना चाहिए।

५—जिस पात्र से मुंह लगाकर पानी पिया हो उसे किसी के हाथ में न देकर कहीं रखदो। इस बात का ध्यान दूसरों के घर अवश्य रखना चाहिए।

६—अपने घर पानी वग़ैरा पीनेवाले को उसका पानी पिया हुआ जूठा गिलास न मांजने दो।

७—पात्र होते हुए अञ्जली से पानी न पियो। त्यागी लोगों के लिए यह नियम नहीं है।

८—पीने से बचे हुए, पैर धोने से बचे हुए और सन्ध्योपासना में बचे हुए जल को फिर काम में नहीं लाना चाहिए।

**"पाद्यशेषं पीतशेषं सन्ध्याशेषं च यज्जलम्।**
**तज्जलं मदिरा तुल्यं ग्राह्यं नैव कदाचन्॥"**

९—नशा भूलकर भी न करना चाहिए। नशा करना पाप है। नशे से बुद्धि का नाश होता है। मस्तिष्क में जड़ता उत्पन्न होती है। बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है।

१०—भोजन करते समय खूब फाड़-फाड़कर मुंह चलाना ठीक नहीं है। भोजन करते समय मुंह, जबान या होठों से किसी प्रकार शब्द न होने दो। कई लोग भोजन करते हुए कुत्ते के पानी पीने से जो शब्द होता है उसी तरह, "चपल-चपल" करते हैं। यह असभ्यता है।

११—किसी खाद्यवस्तु को मुंह में लेते समय उतना ही बड़ा ग्रास लो जितना कि मुंह में समा सके। हाथ से तो बड़ा ग्रास तोड़ना और मुंह के लायक फिर दांतों से काटना तथा शेष भाग दूसरा ग्रास करके खाना असभ्यता है। ग्रास उतना ही तोड़ो जो एक बार ही मुंह में अच्छी तरह समा सके।

१२—भोजन-सामग्री में से बहुत बड़े-बड़े ग्रास तोड़कर मुंह में ठूंसना असभ्यता है और इसी तरह बहुत ही छोटे-छोटे ग्रास लेना भी ठीक नहीं है।

१३—यदि दाहिना हाथ नीरोग है तो हमेशा दाहिने हाथ से ही भोजन करना उचित है। बायें हाथ का भोजन करने में उपयोग न करो।

"स्वाध्याये भोजनेचैव दक्षिणं पाणिमुद्धरेत् ।"

१४—भोजन के समय व्यर्थ ही इधर-उधर की गप्पें लड़ाना या अधिक बोलना ठीक नहीं है। बिलकुल गूंगे बनकर भोजन करना और आवश्यकता आ पड़ने पर भी न बोलना भी अनुचित है।

१५—भोजन करते समय खाद्य-पदार्थों को इस ढंग से धीरे-धीरे और अच्छी तरह उठाओ कि उनका ज़रा-सा भाग भी कपड़ों पर या शरीर पर नहीं गिरे। पतले पदार्थों को खाते समय विशेष ध्यान रखो।

१६—भोजन करते समय प्रसन्न, निश्चिंत और शान्तिपूर्वक बैठो। अच्छी तरह अच्छे आसन पर बैठो।

१७—भोजन करने का स्थान तंग, गन्दा, बन्द, अन्धकार-युक्त, धुआंधार और बेचैनी उत्पन्न करनेवाला न हो—बल्कि हवा और प्रकाशयुक्त सुगन्धित स्थान हो।

१८—प्रेमपूर्वक दिये गये किसी के भोजन को बुरा मत कहो—उसकी आलोचना न करो। बल्कि कोई त्रुटि हो तो उसे प्रकट मत करो। यदि त्रुटियां बताने का विशेष आग्रह हो तो त्रुटियों को ऐसे शब्दों में कहो जो किसी को बुरी न मालूम हों।

१९—यदि भोजन करने का अवसर कई लोगों के साथ आवे तो इस अन्दाज़ से भोजन करो कि साथियों से बहुत पहले या बहुत पीछे खाना बन्द न हो। यदि बहुत पहले निपट जाओ तो फिर कोई ऐसी चीज खाते रहो, जिससे मुंह चलता दिखाई पड़े और देरतक या अधिक खानेवालों को शर्मिन्दा होने का अवसर न उपस्थित हो।

२०—भोजन करनेवालों की पंक्ति में से यदि कार्यवश जल्दी उठना हो तो बिना उनकी अनुमति प्राप्त किये न उठो। अपने आसपास बैठकर खानेवालों से आज्ञा लेकर उठना ही उचित है।

२१—भोजन करते समय चंचल दृष्टि नहीं होनी चाहिए।

अपने भोजन-पात्र में और पात्र में रखे हुए पदार्थों पर ही नज़र रखनी चाहिए। इधर-उधर देखना या पास में बैठकर खानेवालों के खाद्यपदार्थों को घूरना ठीक नहीं है।

२२––भोजन के समय किसी पदार्थ के न रहने पर, उसे और खाने की इच्छा हो तो, "लाओ-लाओ" का हल्ला न मचाओ। बल्कि जिस वस्तुकी आवश्यकता हो उसे विनम्र और धीमे स्वर में मांगो।

२३––आप जिस खाद्य-पदार्थ की आवश्यकता प्रकट कर रहे हों, आपके मांगने पर उसके बदले दूसरा कोई पदार्थ लाकर रख दिया जाय तो आप उसे स्वीकार लो और अपना इच्छित पदार्थ न मांगो। समझ लो कि जिस वस्तु की आप इच्छा रखते थे वह अब भण्डार में नहीं रही।

२४––किसी के यहां भोजन करते समय ऐसी खाद्य-वस्तु का नाम न लो, या उसकी प्रशंसा न करो, जो वहां न हो या उसके घर में न हो।

२५––भोजन करते समय रंज पैदा करनेवाले या नफरत दिलानेवाले वाक्यों का प्रयोग न करो। अखाद्य वस्तुओं के नाम भोजन के समय लेना असभ्यता है।

२६––लोगों के साथ, पंक्ति में भोजन करते समय ऐसे बेहूदे तथा भद्दे वाक्यों का प्रयोग न करो जिन्हें सुनकर दूसरों को संकोच उत्पन्न हो। जैसे––"मैं क्या राक्षस हूं जो इतना खाजाऊंगा ?" इसका फल यह होगा कि यदि कोई अधिक खानेवाला वहां हुआ तो बेचारा शरमा जायगा।

२७––भोजन की पंक्ति में कोई अन्य खाद्य वस्तु घर से लाकर या बाज़ार से मंगाकर, बिना किसी जरूरी कारण के या बिना अपनी पंक्ति में बैठे साथियों की अनुमति लिये, न खानी चाहिए। कई लोग जब दूसरों के घर भोजनार्थ जाते हैं तब चटनी, साग, भाजी वगैरा अपने घर से अपने साथ ले जाते हैं। यह अनुचित है।

२८---भोजन की वस्तु को भोजन करनेवाले व्यक्ति के आगे, पत्तल या थाली में फेंककर डालना असभ्यता है।

२६---थाली में कढ़ी या दाल जैसी कोई वस्तु हो तो, उसे सारी थाली में न फैलने देने के लिए पात्र के नीचे अपना पैर लगाकर उसे टेढ़ी रखना गंवारू ढंग है। भोजन के पात्र को पैर कभी नहीं छुआना चाहिए।

३०---भोजन को पट्टे या चौकी पर रखकर खाना अच्छी बात है। इसमें सुविधा भी है। किन्तु स्वयं चौकी या पट्टे पर बैठकर और भोजनपात्र को भूमि पर रखकर भोजन करना ठीक नहीं। दोनों ही पट्टे पर हों तो अच्छी बात है।

३१---भोजन करते समय पतले या चिकने पदार्थों में अपने हाथ सान लेना ठीक नहीं है। इस होशियारी से पतले पदार्थों को खाओ कि हाथ लतफत न हों और वह चीज़ कपड़ों पर टपके या गिरे नहीं।

३२---अंगुलियों को चाट-चाटकर साफ करते रहो। परन्तु यह ध्यान रक्खो कि अंगुलियां चाटते वक्त "चाटने का" शब्द न हो।

३३---भोजन करते समय ध्यान रक्खो कि खाद्य-वस्तु मूंछों में या दाढ़ी में न लगने पावे। पतली चीजें खाते-पीते समय विशेष ध्यान रक्खो।

३४---भोजन कर चुकने के बाद हाथों को अच्छी तरह पानी से खूब धो डालो। हाथों में, अंगुलियों में, नाखूनों में लगी चिकनाई अच्छी तरह धोकर साफ करो। हाथ धोते वक्त इस बात का खूब ध्यान रक्खो कि दूसरे पर छींटे न उड़ने पावें। हाथ धो चुकने पर हाथों को इस तरह न फटकारो कि दूसरों पर छींटे गिरें।

३५---कई लोग भोजन कर चुकने पर मुंह साफ करने के लिए जो कुल्ला मुंह में लेते हैं उसे पी जाते हैं। भोजन के बाद

मुंह की और दांतों की शुद्धि खूब की जानी चाहिए, और खूब अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए। कुल्लों का पानी पी नहीं जाना चाहिए।

३६—दूसरे के यहां भोजन का निमन्त्रण जिनके लिए आया हो उन्हें ही जाना चाहिए। पुरुषों को चाहिए कि यदि बच्चों का निमन्त्रण न हो तो उन्हें कदापि साथ न ले जावें। हां, स्त्रियां छोटे-छोटे नासमझ बालकों को साथ ले जावें तो कोई बुरी बात नहीं है।

३७—खाने-पीने की वस्तुओं को अपने खाने के पूर्व, यदि होसके तो, वहां पर जो लोग उपस्थित हों उन्हें थोड़ा-बहुत देकर उनका सत्कार करो। नहीं तो कम-से-कम वचनों द्वारा तो उनका सम्मान अवश्य ही करदो।

३८—भोजन आरम्भ करने के पूर्व, दूसरे जो लोग इष्ट-मित्र वगैरा वहां उपस्थित हों उन्हें "आइए", "भोजन कीजिए," "प्रसाद लीजिए," "तशरीफ लाइए" आदि वाक्यों से सत्कृत करो।

३९—जब कोई सम्मानप्रदर्शनार्थ भोजन के लिए बुलावे और आपको भोजन नहीं करना हो तो नम्रतापूर्वक आप उन्हें कहिए; "कीजिए लक्ष्मी-नारायण", "भोग लगाइए", "कीजिए बिसमिल्लाह" आदि।

४०—यदि किसी खाद्य-वस्तु को कोई लोगों में बांट रहा हो तो, उससे मांगना नहीं चाहिए और न उस वस्तु को घूर-घूरकर देखना ही चाहिए। कुछ भक्त लोग देवता के प्रसाद को प्राप्त करने में इस नियम के विरुद्ध आचरण करना सभ्यता की सीमा के अन्दर मानेंगे, परन्तु मांगकर प्रसाद लेना भी अनुचित है।

४१—अव्वल तो तमाखू पीना ही बुरा है। लेकिन जो लोग अपनी आदत से लाचार हैं उन्हें कम-से-कम अपने पूज्य पुरुषों का सम्मान करते हुए उनके सामने तमाखू-सेवन नहीं करना चाहिए

और जो लोग तम्बाकू से परहेज रखते हैं उनकी सुविधा का भी ध्यान रखकर तम्बाकू खाना या पीना चाहिए। इसी प्रकार पवित्र स्थानों में तथा जहां लिखा हो 'तमाखू पीना मना है' वहां भी नहीं पीना चाहिए।

४२—चलते-फिरते, घूमते-टहलते खाना-पीना ठीक नहीं है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी हानिकर है। खाने की चीज़ों को जेब में भरकर खाते रहने की आदत प्रायः बचपन से पड़ जाती है। माता-पिता का कर्त्तव्य है कि अपने बच्चों की आदत न बिगाड़ें।

४३—लेटकर, पड़े हुए खाना-पीना असभ्यता है। बीमारी की दशा में, जब निर्बलता अधिक हो और चिकित्सक उठने-बैठने से मना करता हो तब, लेटे-लेटे खाने-पीने में कोई हानि नहीं है।

४४—मार्ग में, द्वार के बीच बैठकर भोजन करना—खाना-पीना अनुचित है।

४५—सूर्योदय के समय, सूर्यास्त के समय और ग्रहण के समय भोजन करना ठीक नहीं है।

४६—रात-दिन पान मत चबाते रहो। कई लोग इतने ज्यादा पान खाते हैं कि उनका मुंह कभी पान से खाली नहीं रहता। एक नहीं, दो नहीं दिनभर में पचासों चाब जाते हैं। इस प्रकार रात-दिन खाते रहना नितान्त असभ्यता है।

४७—किसी दूसरे के घर पहुंचकर, किसी खाद्य-वस्तु को प्राप्त करने की लालसा से उसे घूर-घूरकर मत देखो। यदि कोई ऐसी वस्तु रक्खी भी हो तो उससे नज़र हटालो।

४८—चारपाई, खाट, पलंग, आसन, गोदी और हाथ में भोजन-पात्र रखकर कभी भोजन न करो।

४९—जूते पहने हुए खाना विदेशी सभ्यता भले ही हो किन्तु भारतीय सभ्यता इसके विरुद्ध है। भारतीयों को जूता पहनकर भोजन नहीं करना चाहिए।

५०—हुक्का पीना भारतीय सभ्यता के विपरीत है। चलते-फिरते हाथ में हुक्का उठाये उसे गुड़गुड़ाते फिरना अनुचित है। कई लोग तो पाखाने में भी हुक्का ले जाते हैं और वहां पीते रहते हैं; यह असभ्यता की पराकाष्ठा है।

५१—कई लोग किसी तरह का नशा नहीं करते, किन्तु होली के दिनों में अपने इस प्रण को वे ढीला कर देते हैं और भंग, माजूम वगैरा मादक द्रव्य सेवन करते हैं। यह बात अनुचित है। नशे का सेवन सर्वदा बुरा है, वह चाहे फिर होली में हो या दिवाली में। बुरी चीज़ हमेशा बुरी है।

५२—खाने-पीने की चीज़ को कभी मत लांघो। उनमें धूल, मिट्टी, या गन्दी चीजें जो पैर में लगी रहती हैं गिर जाने की सम्भावना है। इसलिए खाद्य-सामग्री को लांघना अनुचित है।

५३—मांस कभी नहीं खाना चाहिए। मांस खाना असभ्यता है। मांस मानव प्राणी का खाद्य-पदार्थ नहीं है। प्रकृति ने मांस-भोजी प्राणियों की और शाकभोजी प्राणियों की रचना में भेद रक्खा है। मांसभोजियों को चीर-फाड़ डालनेवाले तेज़ पैने नाखून और दांत दिये हैं। साथ ही उनकी पाकस्थली की रचना भी भिन्न प्रकार की है। मनुष्य के दांत, नाखून और पाकस्थली उसका शाकभोजी होना सिद्ध करते हैं। जो थलचर प्राणी जीभ से "लपलप" करके पानी पीते हैं वे ही मांसभोजी हैं। जो होठों से चूसकर पानी पीते हैं वे सभी शाकभोजी हैं। यह प्राकृतिक नियम है। ऐसे विविध प्रमाणों से सिद्ध होता है कि मांस मनुष्य की खूराक नहीं है। जो मांस खाते हैं वे असभ्य हैं।

५४—प्याज़, लहसुन आदि पदार्थ यद्यपि अनेक रोगनाशक हैं तथापि दुर्गन्धयुक्त और तमोगुण-प्रधान होने के कारण भारतीय सभ्यता ने इन्हें त्याज्य कहा है।

५५—बाजारों या गलियों में बैठकर, खड़े होकर या चलते-फिरते कोई वस्तु मत खाओ-पिओ। कई लोगों की आदत

है कि वे दूसरों के सामने कुछ न कुछ खाते रहना ही बड़प्पन एवं प्रतिष्ठा समझते हैं। परन्तु यह भूल है। रात-दिन खाना पशुओं का काम है।

५६—बाज़ार में बैठकर मिठाई या चाट के दोने मत चाटो। यह छोटे लोगों का काम है।

५७—भारतीय सभ्यता एक पात्र में अनेक मनुष्यों को बैठकर भोजन करने की आज्ञा नहीं देती। एक-दूसरे की जूठन खाना अनुचित है। जूठन खाने से छूत के बहुत-से रोग एक-दूसरे में पहुंच जाते हैं। हैज़ा, चेचक, उपदंश, क्षय, दमा आदि अनेक रोग सहज ही एक से दूसरे में जूठन द्वारा पहुंच जाते हैं।

५८—चाय कदापि सेवन न करो। यह नशा है। इसमें 'टेनिन' नामक विष होता है, जो पेट पर भयानक प्रभाव करता है। चाय पीना भारतीय सभ्यता नहीं बल्कि पाश्चात्य सभ्यता है।

५९—खाने-पीने की चीज़ें, लोहा, ताम्बा, कांसा, पीतल, चांदी, सोना आदि धातु-निर्मित पात्रों में अथवा वृक्षों के पत्तों से या बने हुए पत्तलों अथवा दोनों में रखना चाहिए। मिट्टी के बर्तनों में भोजन करना ठीक नहीं है।

६०—खाने-पीने की चीज़ों के लिए लड़ाई, झगड़ा, मारकूट, वाद-विवाद नहीं करना चाहिए। जो लोग खाने-पीने की चीज़ों के लिए लड़ते-झगड़ते हैं वे असभ्य हैं।

: १० :

# पारस्परिक व्यवहार

**"भारतीय सभ्यता आध्यात्मिक आधारशिला पर रची गई है। इसलिए उसमें संसार को स्वर्ग-धाम बनाने की शक्ति विद्यमान है। इस मनुष्य-जीवन का उद्देश्य संसार में आकर केवल खाना-पीना और आमोद-प्रमोद नहीं है इससे भी आगे कर्त्तव्य है। यह बात पाश्चात्य सभ्यतावालों को अभी सूझी ही नहीं है।"**

**—नरदेव शास्त्री**

१—थूकते वक्त या कुल्ला करते वक्त इस बात का बखूबी ध्यान रक्खो कि किसी दूसरे पर छींटे न उड़ें। हवा का रुख देख-कर कुल्ला करना या थूकना चाहिए।

२—घर में का कूड़ाकर्कट, फलों के छिलके, कागज़, जूठे दोने या ऐसी ही दूसरी वस्तुओं को बाहर फेंकते समय इस बात का ध्यान रक्खो कि किसी रास्ता चलते मनुष्य पर न गिरें।

३—इस प्रकार घर के बाहर पानी वगैरा फेंकते हुए भी ध्यान रक्खो कि किसी आने-जानेवाले पर न गिरे।

४—किसी से कुछ वस्तु लेकर उसे मजाक में भी फेंककर न लौटाओ। जो चीज़ों को सभ्यतापूर्वक न देकर फेंककर देते हैं वे असभ्य हैं। लेते समय जिस तरह लिया था, लौटाते समय उससे भी अधिक विनय दिखलाते हुए लौटाओ।

५—चीज़ को फेंककर लौटाना, उस वस्तु का और जिसे लौटाया गया है उस व्यक्ति का अपमान है। सभ्य मनुष्य को

उचित है कि लौटाते समय वस्तु धन्यवादपूर्वक, दोनों हाथों से, कृतज्ञता प्रकट करते हुए वापस दें।

६—जो वस्तु जिस व्यक्ति के लिए दुर्लभ है—अप्राप्य है, वह वस्तु उसे दिखा-दिखाकर बारबार काम में लाना असभ्यता है।

७—यदि कोई व्यक्ति छिपा के पादना चाहता है और फिर भी उसका शब्द हो ही जाय तो, उस वक्त यदि आपको हँसी आई हो तो टाल देना चाहिए।

८—यदि आप दतौन वगैरा करके अपना मुंह अच्छी तरह साफ़ नहीं रखते हैं तो, किसी के मुंह के पास मुंह मत ले जाओ। दतौन न करने से, तमाखू पीने से मुंह में असह्य बदबू आती है, जिसका खुद को कुछ भी पता नहीं रहता। इसलिए दूसरे को अपने मुंह की बदबू से तंग न करो। जो लोग प्याज, लहसुन, जरदा, तमाखू, शराब आदि पीते-खाते हैं और जो मुंह साफ नहीं रखते, वे दूसरों को बदबू पहुंचाने की कदापि असभ्यता न करें।

९—जिस किसी से मिलने-जुलने का जो समय निश्चित करो, उससे ठीक उसी समय मिलो। आवश्यक कामों को छोड़कर भी वक्त की पाबन्दी करो। यदि किसी अत्यावश्यक कार्य के आजाने से समय न हो तो भी उससे समय पर मिलकर अपनी विवशता प्रकट करदो और छुट्टी मांगलो—अपने वचन को अवश्य निबाहो। यदि जाकर मिलने का भी समय न हो तो ठीक समय पर अपने न आने की सूचना क्षमा-प्रार्थना-पूर्वक भेज दो।

१०—किसी से मज़दूरी के लिए पैसों से अधिक मेहनत लेने की इच्छा न करो और न मजदूरी के लिए पैसों से कम काम करने की इच्छा ही करो।

११—किसी दूसरे की कोई वस्तु यदि अपने द्वारा बिगड़ जाय, अथवा खोजाय, तो उस चीज के मालिक की जैसे हो सके वैसे तुष्टि करो। सबसे उत्तम तो यही है कि उसको वैसी ही दूसरी वस्तु दी जाय।

१२—मेले, बाजार, हाट अथवा मनुष्यों के भीड़-भड़क्के में से गुजरते समय यदि किसी को आपसे धक्का लग जाय तो उससे तत्काल "क्षमा कीजिए", "माफ कीजिए" आदि वाक्य बोलकर नाराज़ी हटादो।

१३—जो मनुष्य नींद में बेहोश हो, उसके साथ किसी भी तरह की छेड़छाड़, हँसी-दिल्लगी करना असभ्यता है। कई गंवार सोते हुए व्यक्ति का कपड़ा या चोटी वगैरा किसी दूसरी चीज से बांध देते हैं, मुंह को कारिख लगा देते हैं, हाथ में जूता पहिनाकर कान में या नाक में बत्ती करते हैं। ऐसे काम महान् असभ्यता-सूचक हैं।

१४—यदि कोई सो रहा हो तो उसके पास ऐसा कोई काम मत करो जिससे उसकी नींद में खलल पहुंचे। पास से गुजरते समय पैरों का शब्द न होने दो। आहिस्ता-आहिस्ता चलो। शोर-गुल न करो। किसी प्रकार की गड़बड़ न करो।

१५—अगर कोई तुम्हें गाली दे रहा हो तो तुम भी गाली न देने लग जाओ; क्योंकि गाली बकना असभ्यता है। उस असभ्य को उत्तर देने के लिए स्वयं असभ्य मत बनो। हलके और छोटे व्यक्ति ही गालियां बकते हैं।

१६—कई हलके लोग दूसरों को बदनाम करने, अपना मतलब गांठने अथवा डराने-धमकाने के लिए दीवारों पर गन्दी बातें लिख देते हैं, यह असभ्यता है। लेकिन अविचारी लोगों की बातों पर ध्यान देकर, उनके लिखने के नीचे अपनी ओर से गन्दी बातें लिखना और भी ज़्यादा असभ्यता है।

१७—जहां कहीं ऐसी गन्दी बातें लिखी देखो उसे फौरन ही किसी तरह साफ करदो। असभ्यों की हरकतों को व्यर्थ करने का काम यदि सभ्य अपने हाथों में लेलें तो बहुत कुछ उपकार हो सकता है।

१८—रेल वगैरा की सवारी में यात्रा करते समय अपनी

सुविधाओं का ही ध्यान न रक्खो बल्कि अपने पास बैठनेवाले मुसाफिरों की तकलीफ और आराम पर भी ध्यान दो।

१९—रेल की खिड़कियों में इस तरह अड़कर न बैठो और न खड़े होओ कि लोगों को शुद्ध वायु का मिलना मुश्किल हो जावे। ठंड के मौसम में खिड़कियां खोलकर दूसरे लोगों को कष्ट पहुंचाना भी अनुचित है। अपने सब साथियों के दुःख-सुख का ध्यान रक्खो।

२०—रेल के डिब्बे में यदि दूसरों के बैठने के लिए स्थान खाली हो तो, अपने आराम के लिए दूसरों को अन्दर घुसने से न रोको। उन्हें आने दो, झगड़ा न करो। दूसरे यात्रियों के बाहर चले जाने का झूठा बहाना बना कर उन्हे धोखा न दो। बल्कि यदि स्थान हो तो घबराए हुए, जगह-प्राप्ति के लिए भटकते हुए लोगों को बुलाकर बिठाना ही सभ्यता है।

२१—रेल के डिब्बे में जब उसमें लिखे हुए यात्रियों से अधिक मनुष्य बैठे हों तो उसमें घुसना असभ्यता है। प्रायः रेल के कर्मचारी भी ठसाठस भरे हुए डिब्बे में और ज्यादा ठूंस देते हैं, यह असभ्यता है।

२२—रेल के डिब्बे मे बैठने की पटरी पर बिना किसी कारण विशेष के टांगें फैलाकर या सामान फैलाकर बैठना अनुचित है। यह कैसी विचित्रता है कि एक यात्री तो खड़ा हुआ मुंह ताके और एक सोता रहे या टांगे फैलाकर बैठा रहे! ऐसे लोग जो दूसरे के अधिकारों का हरण करते हैं, असभ्य हैं।

२३—पान-सुपारी वगैरा चीज़ जब मुंह में हो तो दूसरे से बातचीत करते वक्त इस बात का ध्यान रक्खो कि किसी पर थूक न उड़ने पावे। और इसका भी ध्यान रक्खो कि खुद अपने कपड़ों पर भी पान का पीक वगैरा न गिरने पावे।

२४—हँसी-दिल्लगी, प्रायः जी बहलाने या चित्त में प्रसन्नता उत्पन्न करने के लिए की जाती है। ऐसा हँसी-मजाक कभी न

करना चाहिए जिससे किसी को बुरा मालूम हो। रात-दिन हँसी-मज़ाक भी अच्छा नहीं ; क्योंकि कहा है—

"रोग का घर खांसी, लड़ाई का घर हांसी।"

२५—बिना आज्ञा प्राप्त किये, किसी की सवारी, आसन और पलंग पर मत बैठो।

२६—जिससे, जितने पैसे, जिस काम के लिए ठहरा लिये हों, उसे वह काम हो जाने पर उतने ही पैसे दो। कम देने की कोशिश करना अनुचित है, अन्याय है।

२७—धोबी, नाई, भंगी, चमार, कुम्हार, भाट, कापड़ी आदि मनुष्यों की मजदूरी हमेशा पूरी दो। इन्हें यदा-कदा कुछ अधिक, या इनाम वगैरा देकर प्रसन्न रक्खो। ये लोग प्रसन्न होकर कीर्ति, और अप्रसन्न होने पर अपकीर्ति करते हैं।

२८—किसी के सिर के बाल पकड़ कर न खींचो, और न सिर में मारो ही। प्रायः जब कोई खोपड़ी घुटाकर आता है तब उसके मित्रवर्ग उसकी मुंडी हुई खोपड़ी में चपतें जमाते हैं। यह असभ्यों का मज़ाक है।

२९—अगर किसी के सिर पर से साफा, पगड़ी, टोपी वगैरा गिर पड़े तो हँसने न लगो। गम्भीरता धारण करलो। उसकी झेंप कम करने के लिए दूसरी ओर देखने लगो या ऐसा बहाना करलो मानो उस ओर ध्यान ही नहीं है।

३०—किसी के पास जो वस्तु न हो, अथवा पास होते हुए भी, जिससे पाने की आशा न हो, उससे कदापि वह वस्तु न मांगो।

३१—ऐसा अनजान व्यक्ति जिसे आपसे कोई सम्बन्ध न हो, असमर्थता से या आपत्तिवश, यदि कोई काम करने में समर्थ न हो तो उसकी सहायता अवश्य करो। अन्तरात्मा की प्रेरणा पर उसका हाथ न बंटाना असभ्यता है।

३२—जिस किसी ने आपके साथ उपकार किया हो, अवसर मिलते ही उपकार का बदला चुकाने में भूल न हो।

३३—किसी की गुप्त बात अथवा कार्य आपको मालूम हो तो बिना किसी प्रबल कारण के, क्रोध अथवा अदूरदर्शिता के वेग में प्रकट न करो।

३४—किसी व्यक्ति को अचानक चमकाने का प्रयत्न न करो। कभी-कभी इसका इतना भयंकर परिणाम होता है कि मनुष्य को बड़ा ही पश्चात्ताप करना पड़ता है।

३५—यदि भूल से किसी की कोई वस्तु आपके पास आ गई हो या अधिक आ गई हो तो, उसे उसकी वस्तु वापस लौटा दो। कभी-कभी कई लोग परीक्षा के लिए भी जान-बूझकर अधिक वस्तु दे देते हैं।

३६—किसी की दैनिक दिनचर्या, जो उसने अपनी डायरी या नोटबुक में लिखी हो, बिना उसकी आज्ञा के देखने या पढ़ने की असभ्यता न करो।

३७—किसी की जेब में से बाहर दिखने वाली वस्तु जैसे रूमाल, कागज, पेंसिल, फाउण्टेनपेन, वगैरा खींचकर न निकालो। यह काम असभ्यों का है।

३८—भूल से किसी ने यदि आपका कुछ नुकसान कर दिया हो—या अनजान में हो गया हो तो जान-बूझकर उसी वक्त उसका नुकसान करने का इरादा कदापि न करो।

३९—तोतले या हकलाकर बोलने वालों की नकल न करो। इससे उनके दिल को दुःख होगा।

४०—लंगड़े, लूले, काने, अन्धे और इसी तरह के अंगहीन दीन मनुष्यों की नकल या उपहास मत करो। उन गरीबों को न चिढ़ाओ।

४१—किसी दूसरे की वस्तु को लालचवश न उठाओ कई लोग दूसरे के स्वभाव और आदत की परीक्षा के लिए भी कुछ

वस्तु रख देते हैं और इसी पर से ईमानदार या बेईमान होने का अनुमान कर लेते हैं।

४२—हँसी-दिल्लगी करने के लिए भी किसी वस्तु को उसके मालिक की गैरहाजिरी में मत उठाओ, मत छिपाओ। यह बात कभी-कभी चोरी की सीमा तक पहुंच जाती है।

४३—बिना आज्ञा प्राप्त किये दूसरे की वस्तु को न छुओ, न उठाओ।

४४—होली के दिनों में बहुत-से असभ्य लोग आलू, गाजर, शलजम, लकड़ी, वगैरा में गन्दे शब्द खोदकर ठप्पा बना देते हैं और आने-जाने वाले लोगों के वस्त्रों पर, रंग में भिगो-भिगोकर छापा लगा देते हैं। यह असभ्यता है।

४५—जो जाति या धर्म, जैसे मुसलमान, ईसाई इत्यादि, होली के त्यौहार को नहीं मनाते, उन पर रंग, गुलाल आदि वस्तुएँ बिना उनकी अनुमति के मत डालो।

४६—होली के दिनों में, गोबर, कीचड़, मूत्र, मल, तथा ऐसी ही दूसरी गन्दी चीजें दूसरों पर मत डालो। जो डालते हैं वे असभ्य हैं। अबीर-गुलाल, रंग, अगंजा, सुगन्धित जल, इत्र आदि से लोगों का सत्कार करना सभ्यता है।

४७—जिसका अपराध हो, उसे ही उस बारे में जो भी कुछ भला-बुरा कहना हो, कहो। व्यर्थ किसी का दोष किसी और के सिर मढ़ना ठीक नहीं है। 'कुम्हार जब कुम्हारी का कुछ न कर सका तो बेचारे गधे के कान ऐंठे—' वाला मसला न करो।

४८—जो वस्तु जिससे ली हो, वह उसी को लौटाओ। अर्थात् जो वस्तु का सच्चा अधिकारी है उसी को दो। किसी दूसरे को मत दो।

४९—किसी की वस्तु मांगी हुई लेकर, उसे हज़म न कर जाओ। उसका दूसरा मालिक है। आपका उस पर अधिकार ही क्या है?

५०—जिससे जितने दिन के लिए, जिस शर्त पर, जो वस्तु लो, उसे उतने ही दिन में शर्त के अनुसार सुरक्षित लौटा देना चाहिए ।

५१—जिससे आप यथासमय कोई वस्तु मांगकर लेते हैं, और वह दे देता है, तो यदि वह व्यक्ति कभी आपसे कोई वस्तु मांगे तो देने से इन्कार न करो ।

५२—प्रत्येक देश की व्यावहारिक सभ्यता में थोड़ी-बहुत भिन्नता अवश्य रहती है । इसलिए विदेशी मनुष्यों के साथ बहुत ही सभ्यता से व्यवहार करो । ऐसा न हो कि कहीं आप उनकी नज़र में बदतमीज़ ठहरें ।

५३—भयानक जीवों के मृत शरीर को किसी पर डाल कर या छुआ कर, किसी को मत डराओ । सांप, बिच्छू आदि जीवों के मृत शरीर को दूसरे लोगों पर फेंककर उन्हें चमकाना असभ्यता है ।

५४—यदि आप किसी के पास सो रहे हों तो, इस बात का ध्यान रक्खो कि आपका कोई अंग, जैसे हाथ या पांव, दूसरे पर निद्रितावस्था में न जा गिरे ।

५५—यदि आप किसी से कोई पुस्तक मांग कर पढ़ने लाये हैं, वह फट जावे, खराब हो जावे या खो जावे तो उसे उसके बदले में नई पुस्तक मंगाकर देनी चाहिए । क्योंकि उसने आपको पढ़ने के लिए पुस्तक दी थी, न कि खराब करके लौटाने या खो देने के लिए ।

५६—यदि किसी को बुलाना हो तो उसके नाम का सम्मान-सूचक शब्दोंमें उच्चारण करो । और दो-चार बार से अधिक न पुकारो ।

५७—किवाड़ अथवा अन्य स्थानों के छिद्रों में से चुपचाप अकारण ही आंखें लगाकर किसी के घर में अन्दर की ओर देखना असभ्यता है ।

५८—किसी के प्रति कुछ अहसान करके उसे जताने का प्रयत्न मत करो। और न उसका बदला पाने की आशा ही करो। किसी के साथ किये हुए उपकार को लोगों में प्रकट करते फिरना, ओछे मनुष्यों का काम है।

५९—यदि कोई मेहमान या इष्ट-मित्र आपके घर आया हो तो आपको उसके पास उपस्थित रहना चाहिए। उस समय यदि कोई आवश्यकीय कार्य ही आजावे तो उसके लिए आगन्तुक महाशय से आज्ञा प्राप्त करो।

६०—किसी की कोख में, बगल में, या अंग के दूसरे भागोंमें गुदगुदाना, और खासकर कई लोगों के सामने ऐसा व्यवहार करना असभ्यता है।

६१—जिससे एक बार प्रेम किया हो—घनिष्ट मित्रता रही हो, उससे यथासंभव बैर न करो। यदि कारणवश मनोमालिन्य का अवसर आ ही जाय तो उसे अपने मन में छिपा रक्खो, दूसरे लोगों पर प्रकट मत करो।

६२—अचानक पीछे से जाकर, किसी की आंखें मूंदना या चमका देना अनुचित है।

६३—किसी की वस्तु को, मौका मिलते ही छिपाकर, उसके बदले में मिठाई या पैसे लेने की चेष्टा करना बुरी बात है।

६४—किसी की खोई वस्तु यदि आपको मिल जावे तो उसके स्वामी से उसके बदले में कुछ प्राप्त करके लौटाना अनुचित है।

६५—अपने घर आये भिक्षुक को यदि आप देना नहीं चाहते तो उसे झिड़को मत, बल्कि प्रेमपूर्वक मीठी वाणी से उसे जाने के लिए कहो।

६६—बालकों को चाहिए कि अपने साथियों से और सहपाठियों से कभी लड़ाई-झगड़ा न करें, बल्कि प्रेमपूर्वक भाई-भाई की तरह रहें।

६७—अपने मैले हाथों को किसी दूसरे व्यक्ति के वस्त्र से चुपचाप पोंछने का विचार मत करो।

६८—किसी के शरीर पर पहने हुए धार्मिक चिह्न, जैसे जनेऊ, गण्डे, तावीज, सेली, मंगलसूत्र आदि को अकारण ही न छुओ और न खींचो।

६९—किसी की मेहनत का बदला दिये बिना न रहो। यदि वह उस वक्त अपने श्रम का बदला लेने से इन्कार करे तो फिर कभी किसी दूसरे बहाने उसका पारिश्रमिक किसी-न-किसी रूप में चुका दो।

७०—अगर कोई चूल्हे के पास, अर्थात् चौके में भोजन कर रहा हो तो ऐसे समय लकड़ी बुझाना या अन्य किसी तरह से धुआं उत्पन्न करना असभ्यता है।

७१—यदि चौके में सखरी-निखरी (कच्ची-पक्की) रसोई का ध्यान रक्खा जाता हो तो उसी के अनुसार आचरण करो। किसी की सखरी (कच्ची) रसोई में—चौके में—आप तभी घुसें जबकि वह आपके हाथ की कच्ची रसोई खाता-पीता हो, अन्यथा भूलकर भी चौके में न जावें। पक्की में अधिक छूतछात का खास ध्यान नहीं रक्खा जाता है।

७२—किसी के यहां से वी० पी० द्वारा कोई वस्तु मंगाकर उसे लौटा देना महान् असभ्यता है। यदि वी० पी० को लौटाना ही हो तो न मंगाना ही अच्छा है। विचार करने के बाद ही वी० पी० भेजने का आर्डर भेजो। वी० पी० लौटानेवाले का विश्वास उठ जाता है और वी० पी० भेजनेवाले का डाकखर्च, पैकिंग वग़ैरा मेहनत व्यर्थ जाती है। इस प्रकार दूसरे को हानि पहुंचाना असभ्यता है।

७३—कभी-कभी देखा जाता है कि लोगों ने वी० पी० द्वारा कोई वस्तु मंगाई और वह उन्हें पसंद न आई, तब वे झुंझलाकर फर्जी नाम से उसी को आर्डर भेजते हैं। वी० पी० आती है और

पता न लगने के कारण लौट जाती है। ऐसा करने से उनका मतलब उसे हानि पहुंचाना होता है। यह असभ्यता है।

७४—झूठे विज्ञापन देना, और दांव-पेंच भरी भाषा से लोगों को धोखा देना असभ्यता है। कई दूकानदार अपनी टूटी-फूटी दूकान और कम्पनी का नाम बड़ा भड़कीला रखकर चीज़ों का विज्ञापन देते हैं और रद्दी चीजें ग्राहकों को देते हैं। यह महा अनुचित ही नहीं, साफ धोखा है। यह विज्ञापन का घृणित और महा नीचतापूर्ण तरीक़ा है।

७५—किसी के लाड़-प्यार में रक्खे हुए नाम को, उस नाम वाले व्यक्ति को बुलाते समय, आप उच्चारण न करें। वह नाम उन्हीं के मुंह से ठीक जंचता है जो उस नाम को बोलने के सच्चे अधिकारी हैं, या जिन्होंने वह नाम रक्खा है।

७६—देखने के लिए अथवा किसी अन्य कारण से किसी के सिर की टोपी, पगड़ी, साफा, अपने हाथों आप न उतार लो, बल्कि उससे नम्रतापूर्वक मांगकर लो।

७७—यदि आपने कहीं पर किसी की निन्दा, बुराई सुनी हो और जिसकी निन्दा की गई हो उसे आप यदि सुनी हुई निन्दाजनक बात कहना चाहते हों तो एकान्त में कहो, लोगों के सामने चर्चा न करो।

७८—यदि किसी ने आपसे कोई गुप्त बात कही हो, और उसे प्रकट करने के लिए आपको मना कर दिया गया हो तो आप उसे गुप्त ही रक्खें। प्रकट करने की असभ्यता न करें।

७९—ज़बानी बातों का जवाब ज़बान से ही देना चाहिए और लिखित बातों का उत्तर लिखकर ही दो। लिखी बात का ज़बानी और ज़बानी बातचीत का लिखा हुआ उत्तर बिना किसी कारण विशेष के कदापि न दो। वाद-विवाद के समय अथवा शास्त्रार्थ के समय इस बात का विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत है।

८०—किसी चीज़ को देखकर उसे प्राप्त करने के लिए ललचा न उठो। उसे अकारण ही न मांगो। क्योंकि यदि उसने नहीं दी तो आपके दिल को बहुत दुःख होगा, और आप उससे मांगेंगे और वह न दे सकेगा, इसलिए उसे भी दुःख होगा।

८१—दूसरों की चीजों को बिना उसके मालिक की आज्ञा के कदापि काम में न लाओ। खासकर के उसकी प्रिय वस्तुओं का बिना पूछे कभी प्रयोग न करो। किसी की मशीन या हथियार वगैरा तो बिना पूछे कदापि न छुओ।

८२—दूसरे की वस्तु को लापरवाही से काम में न लाओ, बल्कि बहुत ही सावधानी से प्रयोग करो। अपनी वस्तु से भी अधिक उसे संभालकर रक्खो।

८३—नाई लोग हजामत बनाते समय प्रायः चोटी, मूंछ, नाक, कान और गालों का चमड़ा खूब जोर से खींच-तानकर बाल बनाते हैं। ऐसे नाई असभ्य और गंवार हैं।

८४—कई गंवार नाई उस्तरे वगैरा को अपने पांवों की पिंडलियों पर या हाथ की हथेली पर लौटते-पौटते हैं और काटे हुए बालों को पोंछते हैं। यह गन्दगी है।

८५—दूकानदारों को चाहिए कि अपने यहां आये हुए ग्राहकों से मीठा बोलें और चीज़ें दिखाने में या भाव बताने में झुंझलाहट और रूखापन न दिखावें।

८६—व्यापारियों को तथा दूकानदारों को चाहिए कि ग्राहकों से झूठी कीमत न बोलें और अच्छी चीज़ का मूल्य लेकर, खराब चीज़ उसके सिर न मढ़ दें।

८७—जिन दूकानों पर तरुण स्त्रियां बैठकर दूकानदारी करती हों, उन दूकानों पर तरुण सभ्य पुरुषों को सौदा खरीदने नहीं जाना चाहिए।

: ११ :

# आदर-सत्कार

"भारतवर्ष सर्वथा सभ्य है और उच्चकोटि का सभ्य है।"

—सर जॉन वुडरफ़

१—अपने से पद, उम्र, विद्या और मान में बड़े व्यक्ति का आदर करो। न स्वयं उनका अनादर करो और न दूसरों से कराओ।

२—अपने पूज्य गुरुजनों को, जिनके प्रति आप आदर-भाव रखते हों, जब कभी सामने आ जावें या मिलें तब उन्हें प्रणाम अवश्य करो। उन्हें देखकर आंखें बचाना, या मुंह छिपाना असभ्यता है।

३—दिन में थोड़ी-थोड़ी देर बाद यदि एक ही आदरणीय व्यक्ति से भेंट हो जाय तो बार-बार प्रणाम न करो। अधिक समय बाद एक ही व्यक्ति से अनेक बार प्रणाम करना उचित होता है।

४—प्रणाम करते समय लापरवाही नहीं होनी चाहिए। हृदय में श्रद्धा, भक्ति, प्रेम रखकर ही प्रणाम करो।

"अभिवादन शीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।
चत्वारो तस्य वर्द्धन्ते आयुः कीर्तिर्यशोबलम्॥"

५—अपने पूज्य तथा मान्य जनोंको आते देखकर उनका स्वागत करने के लिए कुछ आगे बढ़कर उनसे प्रणाम करो।

६—अपने पूज्यों के पैर छूते समय अपने दाहिने हाथ से उनका दाहिना और अपने बाएं हाथ से बायां पैर छुओ।

७—माता-पिता, गुरु और अपने पूज्य जनों के चरणों का

नित्य प्रातःकाल श्रद्धाभक्तिपूर्वक स्पर्श करना चाहिए। और बराबरवालों से यथायोग्य प्रणामाभिवादन कर लेना चाहिए।

८—जिनसे नित्य प्रणाम करते हो, उनसे कभी प्रणाम करना और कभी न करना असभ्यता है।

९—अपने बराबरवालों से भी और उम्र में कुछ छोटे व्यक्तियों से भी प्रेम प्रदर्शनार्थ 'नमस्कार', 'नमस्ते', 'वन्दे' आदि अभिवादक शब्दों का प्रयोग करके प्रणाम करो।

१०—जो उम्र में, पद में, प्रतिष्ठा में, बुद्धि में या कार्य में, अपने समान हों और आपस में प्रणाम का व्यवहार चालू हो तो सदा दूसरे के द्वारा पहले प्रणाम की आशा न करो, बल्कि सभ्यता इसीमें है कि उनसे पहले ही आप उससे प्रणाम कर लो।

११—अपना पूज्य अथवा वयोवृद्ध व्यक्ति यदि कारण विशेष से आपका सम्मान करने के लिए प्रणाम करे तो इस बात का ध्यान रक्खो कि उन्हें आपसे पहले प्रणाम करने का मौका ही न मिलने पावे। वे प्रणाम करें उससे पूर्व ही आपको प्रणाम करना चाहिए।

१२—बिना किसी कारण विशेष के दूर से ही चिल्लाकर प्रणामसूचक वाक्य बोलना असभ्यता है।

१३—यदि कोई अपने मुंह से प्रणाम-सूचक वाक्य विशेष बोलकर प्रणाम करता है तो आप भी उसके प्रणाम का उत्तर मुंह से बोलकर ही दो। गूंगे बनकर खाली सिर न हिलाओ।

१४—प्रणाम करने की भारतीय प्रथा दोनों हाथ जोड़ना और बुजुर्गों के पैर छूना है, अतएव जब किसी को प्रणाम करो तो दोनों हाथ जोड़कर करो। सिर को एक हाथ लगाकर प्रणाम करने की पद्धति भारतीय नहीं, विदेशी है।

१५—हाथ खाली होने पर प्रणाम के लिए हाथ नहीं उठाना और मुंह से ही बोलकर प्रणाम करना अनुचित है।

१६—यदि आपसे कोई प्रणाम करे और आप जान-बूझकर

उसका उत्तर न दें, तो बड़ी असभ्यता है। ऐसा कभी न करो।

१७—जब किसी से प्रणाम करो तो इस बात का ध्यान रक्खो कि कोई भद्दी अथवा अशुभ वस्तु हाथ में न हो। जैसे झाड़ू (बुहारी) या डण्डा वगैरा। यदि डण्डा, बेंत या छड़ी हाथ में लिए प्रणाम करना हो तो इस बात का ध्यान रक्खो कि वह नीचे की ओर लटकता रहे। प्रहार करने के लिए उठाये जाने वाले डण्डे की तरह न हो।

१८—जिससे आप प्रणाम करना चाहते हैं, और आपके तथा उसके बीच में कोई व्यक्ति आपको देख रहा हो तो उसके अलग हो जाने पर या ऐसा मौका देखकर प्रणाम करो कि उस बीच के मनुष्य को अपने लिए प्रणाम करने का धोखा न हो।

१९—अपने पूज्य पुरुषों के साथ चलते-फिरते समय यदि कोई दूसरा व्यक्ति आपको प्रणाम करें तो बहुत ही लुका-छिपा कर उसके प्रणाम का उत्तर दो।

२०—इसी प्रकार यदि आपके साथी पूज्य पुरुष को कोई अभिवादन या प्रणाम करें तो आप उसके प्रणाम का उत्तर देने की असभ्यता न करें।

२१—जिस प्रकार दूसरे देशों अथवा जातियों में प्रणाम-सूचक वाक्य विशेष नियत हैं उस तरह भारत में और विशेषतः हिन्दू-जाति में प्रणाम का कोई तरीका या वाक्य निश्चित नहीं है। ऐसी दशा में प्रणाम के लिए एक या दो वाक्यों का निश्चित कर देना सहज काम नहीं है। इसलिए प्रणाम में उत्तम, अर्थयुक्त, मधुर और नम्रता-सूचक वाक्यों का प्रयोग ही उत्तम है। जिस वाक्य को आप प्रयोग करें उसमें नमन-सूचक शब्द अवश्य हो। केवल "जय जय" कर देने से प्रणाम सूचित नहीं होता। प्रणाम का यह जय सूचक वाक्य निरर्थक और बुद्धि-शून्य है।

२२—जब कोई पूज्य पुरुष अपने घर आवे तो उसे उठकर मान दो। यदि आप स्वयं किसी उच्च आसन पर बैठे हों तो वह

उसके लिए खाली कर दो। आप किसी दूसरे आसन पर बैठ जाओ। इसी प्रकार जब वह वापस जावे तो उसके साथ-साथ कुछ दूर तक जाकर शिष्ट शब्दों में उसका सत्कार कर विदा कर दो।

२३—किसी मनुष्य के अपने घर आने पर—आइए, पधारिए, गृह पवित्र कीजिए, तशरीफ लाइए इत्यादि प्रेम भरे शब्दों से नम्रता दिखलाते हुए, स्वागत-सत्कार कीजिये।

२४—अपने यहां आये मनुष्य की इच्छा देखकर, "कैसे कृपा की ?" "कैसे कष्ट किया ?" "किधर रास्ता भूल गए ?" "क्या आज्ञा है ?" आदि प्रेमपूर्ण शिष्ट वाक्यों को बोलते हुए, उसके आने का कारण पूछो। तत्पश्चात् शिष्टतापूर्वक बातचीत आरम्भ करो।

२५—अपने घर आये हुए का, यदि वह शत्रु भी हो तो भी अनादर मत करो। आये शत्रु का प्रेमपूर्वक सत्कार करो। यह आपके हृदय की विशालता का सूचक होगा। घर आये शत्रु से वैसा ही व्यवहार करो, जैसा कि आप सर्वसाधारण से करते हों।

२६—अपने पूज्यजनों के सामने पैर पर पैर रखकर मत बैठो और न उनसे ऊंचे आसन पर ही बैठो।

२७—यदि किसी का अपने प्रति थोड़ा-सा भी उपकार हो तो "मैं आपका आभारी हूं", "कृतज्ञ हूं", "अहसानमन्द हूं" आदि वाक्यों द्वारा उसका सम्मान करो।

२८—अपने मान्य पुरुषों के बराबर चलने या बैठने का विचार मन में भी मत रक्खो। किसी के साथ चलने-फिरने से मनुष्य वैसा नहीं बन जाता, बल्कि आचरणों द्वारा मनुष्य सम्मान अथवा अपमान प्राप्त करता है। इसलिए ऐसे काम करो कि लोग आपका मान करें। कई लोग न कुछ होते हुए भी अपने से बड़े लोगों के बराबर बैठने या चलने में अपना गौरव समझते हैं, यह असभ्यता है। ऐसे लोग गंवार समझे जाते हैं।

२९—मुसाफिरी में, यान में, वाहन पर, अथवा आपत्तिकाल में अपने मान्य पुरुषों के साथ चलना-फिरना, उठना-बैठना पड़े तो कोई हानि नहीं।

३०—अपने घर पर आये हुए व्यक्ति का जल, अन्न, पान-सुपारी, इत्र आदि स्वागतोपयोगी द्रव्यों से स्वागत-सत्कार करो। भारतीय सभ्यता में "आतिथ्य" एक महान् यज्ञ है।

३१—यदि अपने घर आये व्यक्ति का आतिथ्य पान-सुपारी आदि से करना हो तो उसके आते ही करो, अन्यथा फिर उसके जाते समय करो।

३२—सत्कार के लिए दी जानेवाली वस्तु खुद अपने हाथ से उठाकर किसी को मत दो, बल्कि उसके आगे करदो। वह स्वयं ले लेगा।

३३—यदि कोई सत्कार के लिए पान, सुपारी, लौंग, इलायची, इत्र वगैरा आपके सामने करे तो धन्यवादपूर्वक उसमें से यथावश्यक लेलो और बाद में अपने सामने उक्त वस्तुओं को उपस्थित करनेवाले को हाथ जोड़कर प्रणाम करो।

३४—यदि आदर-सत्कार में कोई मादक पदार्थ हो तो उसे लेने से स्पष्ट इन्कार करदो। सत्कार में बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, चिलम, चाय वगैरा का उपयोग भारतीय सभ्यता के विरुद्ध है।

३५—यदि कोई व्यक्ति आपके सामने खाने-पीने की वस्तु आदर-प्रदर्शनार्थ उपस्थित करे तो उसे अधिक मात्रा में लेने की इच्छा न करो, बल्कि इस बात का ध्यान रखते हुए इतनी लो कि किसी की आंखों में न खटके। साथ ही साथ इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह वस्तु वहां मौजूद सभी लोगों को मिल सके।

३६—जलसे में, सभा-सोसायटी में, फर्श पर, या ज़मीन पर पड़ी हुई पान, सुपारी, इलायची आदि वस्तुओं को बीनकर मत खाओ।

३७—आपको जाते ही यदि गृहस्वामी ने पान-सुपारी वगैरा नहीं दी हो और कुछ देर ठहरने-बैठने के बाद दे तो उस आतिथ्य को स्वीकार करके वहां से चल देना चाहिए। इस प्रकार बीच में दी गई पान-सुपारी को वहां से चले जाने की मूक भाषा समझो।

३८—यदि आप मादक द्रव्य सेवन करने के अभ्यासी हों तो अपने घर आये सज्जन को उसके सेवन का आग्रह करना अनुचित है। बल्कि उसके सामने नशे की चीज़ खाना-पीना असभ्यता है।

३९—किसी से पृथक् होते समय "आज्ञा हो", "इजाज़त दीजाय" "आपका बहुत अमूल्य समय नष्ट किया" आदि शिष्टाचार-सूचक वाक्य बोलकर वहां से अलग होना चाहिए।

४०—आते समय—मिलने पर जो प्रणामादि मान-प्रदर्शक वाक्य कहे थे वे ही वाक्य वहां से विदा होते समय आपस में बोलना आवश्यक है। अर्थात् जाते समय भी प्रणामादि करके वहां से जाना चाहिए।

४१—किसी के पहिनने के वस्त्रों को, और खासकर सिरपर धारण किये जानेवालों को, पैर से न छुओ। यदि भूल से पैर लग जावे तो अपनी भूल स्वीकार करने के लिए उसे उठाकर अपने सिर से लगाओ।

४२—किसी निकटस्थ व्यक्ति के शरीर को, चलते-फिरते, उठते-बैठते भूल से आपका पैर छू जावे तो उसके उस स्थान को जहां पैर छुआ हो अपने हाथ से छूकर हाथ को सिर से लगा लो। या उससे क्षमा मांगो।

४३—अपने वयोवृद्ध, पूज्य, गुरु, बड़े भाई आदि के वस्त्र न पहिनो। उनके सिर पर धारण करने के वस्त्रों को न पहिनने का विशेष ध्यान रक्खो। उनके जूते और खड़ाऊं भी न पहनो और न उनके बैठने के आसन पर ही बैठो।

४४—यदि कोई व्यक्ति आपको सत्काररूप में कुछ देना चाहता है और वहां आपका कोई माननीय मित्र या गुरुजन भी उपस्थित है तो आपका कर्त्तव्य है कि पहले आप उस वस्तु को न लें और अपने गुरुजन आदि के ले चुकने के पश्चात् ग्रहण करें।

४५—यदि आप चारपाई या पलंग पर लेटे हुए हैं और कोई आपसे मिलने आता है तो उसे आप सिरहाने की ओर बिठाओ और आप खुद पैताने की तरफ बैठो।

४६—यदि आप स्वस्थ हैं और लेटे हुए है, और इसी बीच कोई आदमी आपसे मिलने आता है, तो उठ बैठो। लेटे मत रहो। लेटकर बातचीत करना असभ्यता है।

४७—अपना पूज्य या मुखिया यदि किसी के आदर-सत्कार प्रदर्शनार्थ खड़ा हो तो, जितने भी वहां व्यक्ति उपस्थित हों सबको खड़े हो जाना चाहिए। और उसके बैठ जाने पर या चले जाने पर ही सबको बैठना चाहिए। यदि व्याख्यान, कथा, उपदेश वगैरा हो रहा हो तो वहां ऐसा नहीं करना चाहिए।

४८—यदि मन्दिर में, कथा में, अथवा किसी महात्मा के उपदेश देते समय वहां कोई सरकारी उच्च अधिकारी आवे तो उसके सम्मानार्थ खड़े होना अनुचित है।

४९—परदेश जाते समय, दूसरे ग्राम जाते समय, विदेश पृथक् होते समय, बहुत दिनों बाद लौटकर आने पर, अथवा किसी गांव से लौटकर आते समय, बहुत दिनों के लिए संस्कार वगैरा से संस्कृत होने पर, अपने पूज्यों के पैर छूकर आशीर्वाद प्राप्त करो।

५०—अपने पूज्य, मान्य एवं गुरुजनों से क्रोध में भी कटु वचन न कहो। इनसे सदा विनीत होओ। इनके साथ लड़ाई-झगड़ा करना असभ्यता है। जो अपने माननीय व्यक्ति पर नाराज़ होते हैं या उनके प्रति कड़े एवं अपमानसूचक शब्दों का प्रयोग करते हैं वे अत्यन्त नीच मनुष्य हैं।

५७—अपने जूठे पात्र, पत्तल, दोने, फलों के छिलके, गुठली वगैरा चीज़ें जहांतक हो अपने पूज्य, वयोवृद्ध और वर्ण तथा विद्या में ज्येष्ठ मनुष्य से उठवाने का विचार भी न करो। यदि कोई विशेष प्रबन्ध न हो तो अपना जूठा खुद फेंको और पात्रों को मांजो।

५८—अपने परदेशी सम्बन्धियों को, मित्रों को और माननीय व्यक्तियों को, जब वे आपसे बिदा हों, थोड़ी दूर तक अपने गांव से बाहर पहुंचाने के लिए जाना चाहिए। इसी प्रकार यदि उनके आगमन की सूचना प्राप्त हो जावे तो आगे जाकर सम्मानपूर्वक अपने घर लाना चाहिए, ताकि उन्हें ज़रा-सा भी कष्ट न हो।

५९—अपने घर आये व्यक्ति से अवश्य बातचीत करो। यदि बातचीत के लिए कोई विषय न हो तो कुशल-समाचार तथा ऐसी ही इधर-उधर की बातें करने लगो। जल, भोजन आदि के लिए पूछना चाहिए। ऐसा न हो कि आप उससे बोलें ही नहीं और वह बुरा मान जावे।

६०—ऋषि, मुनि, संन्यासी, तपस्वी, महात्मा आदि यदि आपके घर आवें तो उनके चरणों को जल से धोकर अपने मस्तक से लगाना, घर में छिड़कना, उनकी प्रदक्षिणा करना, आरती करना, परोपकारार्थ उनके चरणों में द्रव्य भेंट करना इत्यादि भारत की प्राचीनतम सभ्यता है। यह विधान अत्यन्त पूजनीय महापुरुषों के लिए है। सच्चे ऋषि-मुनियों का ही आदर इस प्रकार होना चाहिए। जो ढोंगी, पाखण्डी, स्वार्थी और धूर्त मनुष्यों का ऋषि-मुनियों की तरह आदर-सत्कार करते हैं वे मूर्ख हैं।

६१—अपने अध्यापक को अत्यन्त पूज्य दृष्टि से देखना चाहिए। भारतीय सभ्यता अपने ज्ञानदाता आचार्य का ईश्वरवत् आदर करने का आदेश देती है। वर्तमान पाश्चात्य शिक्षा ने

भारतीयों के हृदय से गुरु-भक्ति का नामोनिशान मिटा दिया है। यहां तो—

> **"गुरुर्ब्रह्मा गुर्रुर्विष्णु गुरुदेव महेश्वरः।**
> **गुरु साक्षात्परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥"**

ऐसे उच्च विचार गुरु के प्रति किसी युग में रक्खे जाते थे।

६२—जिससे एक अक्षर भी सीखा हो, उसका आदर करो। जो लोग इसके विरुद्ध आचरण करते हैं वे नीच हैं, कृतघ्न हैं।

६३—लोगों को अपने यहां भोजनार्थ बुलाकर उन्हें भोजन करने के लिए बिना कुछ बिछाये ज़मीन पर बिठाना असभ्यता है। निमन्त्रित व्यक्तियों को अच्छे आसन पर आदरपूर्वक बिठाओ। भोजन करने के स्थान को सुगन्धित द्रव्य से जलाकर सुगन्धमय करदो।

६४—जहां लोग भोजन कर रहे हों वहां बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, चिलम पीकर बदबू न फैलाओ। वहां गन्दा धुआं उड़ाना असभ्यता है।

६५—किसी के नामोच्चारण के पूर्व श्रीयुत्, श्रीमान् पंडितजी, सेठजी, ठाकुर साहब, महाशय आदि योग्य शब्द लगाना चाहिए। नाम के अन्त में "जी" शब्द जरूर लगा देना चाहिए। अपने से छोटों के नाम के साथ "जी" न लगाकर आरम्भ में भाई, चिरंजीवि आदि शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। जिनका नामोच्चारण करना असभ्यता समझते हों उन्हें उनके पद, उपनाम आदि से सम्बोधित करो। जैसे मिश्रजी, चौबेजी, वर्माजी, गांधीजी, इत्यादि।

६६—यदि किसी का नाम मालूम करना हो तो "आपका नाम क्या है?" इस तरह पूछना असभ्यता है। नाम पूछने के लिए "श्रीमान् का शुभ नाम?" "इस्मशरीफ?" "आपका इस्ममुबारक?" आदि आलंकारिक वाक्यों का प्रयोग करना चाहिए।

६७—अपना नाम बताते समय "इस शरीर का नाम", "आपके सेवक का नाम" इत्यादि वाक्य लगाकर अपना नामोच्चारण करना चाहिए। अथवा "मुझे.........................
(नाम) कहते हैं।" कभी अपने नाम के आगे-पीछे सम्मानसूचक शब्द स्वयं न लगाओ। हमेशा अपना छोटा-सा नाम बताओ। अपने नाम के साथ "जी", "पंडित", "साहब" आदि लगाना मूर्खता का चिह्न है।

६८—जिन्हें आप पूज्य दृष्टि से देखते हों उन्हें किसी प्रकार का थोड़ा बोझा लेकर भी मत चलने दो। उनका बोझ उनके इन्कार करते रहने पर भी आप उनसे लेलो। इसी प्रकार यदि आपके किसी मित्र के पास बोझा हो और आप खाली हाथ हों तो उसे बांटलो।

६९—गृहस्थ को चाहिए कि संध्यासमय अपने घर आये हुए व्यक्ति का अच्छी तरह आतिथ्य करे। उसके सोने,बैठने तथा भोजन आदि का भी यथाशक्ति प्रबन्ध करे।

७०—आजकल लोग घर आये हुए को सत्कार-प्रदर्शनार्थ मादक पदार्थ जैसे चाय, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, कसूंबा, शराब आदि देते हैं। यह आसुरी सभ्यता है। पाश्चात्य संसर्ग से ही अथवा मूर्खता के कारण ही ऐसी सत्कार-प्रथाएं प्रचलित होगई हैं।

७१—अतिथि-सत्कार के समय निम्न बातों का ध्यान रक्खो। यह हमारे देश की अति प्राचीन सभ्यता है। लोगों ने इसे भुला दिया है और केवल देव-प्रतिमाओं की पूजा में इसे जोड़ दिया है—

आवाहन—आगन्तुक महाशय को आइए, पधारिए आदि कहकर स्वागत करना।

आसन—बैठने के लिए आसन देना।

पाद्य, अर्घ्यं—पैर-हाथ धोने के लिए पवित्र एवं उत्तम जल देना।

आचमन—बाद में कुछ पेय पदार्थ जल-दूध आदि देना।

स्नान—स्नान के लिए जल देना। स्नान कराना।

वस्त्र—धोती वगैरा वस्त्र बांधने को देना।

यज्ञोपवीत—नवीन जनेऊ पहनने को देना।

चन्दन—सुगन्धित द्रव्य चन्दन आदि लेप करना।

अक्षत—खूबसूरती के लिए गन्ध में चावल वगैरा चिपकाना।

पुष्प—फूलमाला, पुष्प, गुलदस्ता वगैरा देना।

धूप—सुगन्धित द्रव्य जलाना, जिससे अतिथि का मन प्रसन्न हो।

दीप—यदि सन्ध्या-समय हो तो दीपक जलाना।

नैवेद्य—भोजन कराना।

ताम्बूल—पान का बीड़ा देना।

यह षोड़शोपचार नामक विधि भारतीय आतिथ्य की प्राचीन प्रथा है।

: १२ :

# पढ़ना-लिखना

**"भारतीय प्राचीन सभ्यता का आधार अधिकतर आन्तरिक तथा आत्मिक होने के कारण उसमें ऐहिक तथा पारलौकिक उन्नति के लिए योग्य मेल था। शारीरिक, आत्मिक, वैज्ञानिक, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय सब प्रकार की उन्नति उसके अन्तर्गत थी।"**

**—डा० जेम्स कजिंस**

१—लिखते हुए व्यक्ति की आज्ञा प्राप्त किये बिना उसका लिखा हुआ पढ़ने की कोशिश भूलकर भी न करो। बहुत-से लोग इस हरकत से बाज़ नहीं आते। ऐसे लोगों को बिलकुल असभ्य ही समझना चाहिए।

२—यदि कोई मनुष्य लिख-पढ़ रहा हो तो उसके पीछे खड़े रहकर चुपचाप पढ़ने की चेष्टा करना अनुचित है।

३—यदि दृष्टि में किसी प्रकार का दोष नहीं है तो बिलकुल आंखों के पास कागज को लेजाकर पढ़ना या लिखना बुरी बात है।

४—कई लोगों की आदत होती है कि पेंसिल से लिखते समय उसकी नोंक को मुंह में लेकर थूक लगाते हैं। ऐसा करने से अक्षर कुछ अधिक काले होजाते हैं, किन्तु यह आदत ठीक नहीं है। कोमल (Soft) पेंसिल से बिना थूक लगाये ही अच्छा लिखा जा सकता है। पवित्रता की दृष्टि से भी पेंसिल को मुंह में लेना ठीक नहीं है। क्योंकि पेंसिल में सरेस लगता है, जो एक

निकृष्ट चीज़ है और यह भी संभव है कि पेंसिल किसी दूसरे ने भी मुंह में ली हो।

५—कई घिनौने बालक अपनी स्लेट, पट्टी पर लिखे अक्षरों को थूक लगाकर साफ करते हैं। यह आदत बहुत बुरी है।

६—लिखते समय कलम और हाथ स्याही में लतपत न करो। इतनी होशियारी से लिखना चाहिए कि कलम ऊपर तक स्याही से सराबोर न हो और हाथ को स्याही का ज़रा भी दाग न लगने पावे।

७—कलम में स्याही उतनी ही भरें कि छींटकर कम न करना पड़े। कलम में खूब स्याही भरकर, इधर-उधर फटकारकर, दीवारें या फर्श खराब करना असभ्यता है।

८—दावात में से स्याही लेते वक्त कलम को उसमें ज़ोर-ज़ोर से मत पटको। बल्कि इतने आहिस्ते कलम डुबोओ कि आवाज़ न हो।

९—लिखते वक्त इस बात का खूब ध्यान रक्खो कि बदन पर, कपड़ों पर और कागज़ पर स्याही का एक भी छींटा न गिरने पावे।

१०—कई लोग कलम साफ करने के लिए उसे अपने बालों में पोंछ लेते हैं। यह असभ्यता है। स्याही में एक प्रकार की बदबू होती है। इसके अलावा यदि बाल बड़े न हुए तो चमड़ी पर स्याही के निशान लग जाते हैं और बालों में यदि तेल हुआ तो कलम चिकनी हो जाती है, जिससे लिखने में बड़ी तकलीफ होती है।

११—कई लोगों की आदत होती है कि हाथ में कलम आते ही कुछ-न-कुछ लिखना आरम्भ कर देते हैं। जो चीज़ सामने आई उसीपर लिखना आरम्भ होजाता है। धीरे-धीरे यह मर्ज़ इतना बढ़ जाता है कि फिर अच्छे-अच्छे कागज़ पर और पुस्तकों पर भी लिख देने में ज़रा देर नहीं करते। यह असभ्यता है।

१२—इसी तरह कुछ लोगों की आदत होती है कि कैंची हाथ में आते ही उसे चलाने लगते हैं। जो कुछ सामने आया उसपर हाथ साफ किया। ठाले बैठे कागज ही काटा करते हैं। यह बुरा है।

१३—प्रायः देखा गया है कि असभ्य लोग छपी हुई पुस्तकों में भी चाहे जो अण्ट-शण्ट बातें लिख मारते हैं। पुस्तकें पढ़ने के लिए हैं, न कि लिखने के लिए। अपनी या दूसरे की पुस्तक पर कुछ भी न लिखो। इसी प्रकार समाचार-पत्रों और मासिक पत्रों पर भी कुछ नहीं लिखना चाहिए। दूसरे से मांगकर पढ़ने के लिए लाई हुई चीज़ों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

१४—जब किसी को कोई बात सुनानी हो तभी बोलकर पढ़ना चाहिए, अन्यथा चुपचाप मन ही मन पढ़ना ठीक है।

१५—बहुत से लोग पुस्तक पढ़ते समय बोलते तो नहीं परन्तु ओठ हिलाते हैं। आंखें वगैरा चलाकर इशारे और भाव-भंगी भी करते हैं यह आदत बुरी है।

१६—बिना आज्ञा प्राप्त किये किसी के पत्र-व्यवहार को जानने या पढ़ने की इच्छा करना बहुत ही बुरा है। किसी के दफ्तर में जाकर वहां के कागज-पत्रों को पढ़ने की चेष्टा करना असभ्यता है। जबकि आपका उन कागज़-पत्रों से कोई सम्बन्ध ही नहीं तब पढ़ने का प्रयत्न भी क्यों किया जाय? माना कि आप दफ्तर के कर्मचारी के अथवा मालिक के सम्बन्धी हैं या मित्र हैं, किन्तु दफ्तर की कार्यवाही को जानने की चेष्टा का नाम सम्बन्ध या मित्रता नहीं है।

१७—साप्ताहिक अथवा मासिक पत्रों को गोलमोल तह करके या तोड़-मरोड़कर जेब में या हाथ में रखने का ढंग बहुत ही बुरा है। ऐसा करने से वे खराब होजाते हैं। थोड़े ही समय में मरे हुए पक्षी के पंखों की तरह कागज अस्त-व्यस्त होकर बिखर जाते हैं।

१८—पुस्तकों पर बैठना अनुचित है। उनको पैर से न छुओ, और न उनके पृष्ठ मुड़ने दो।

१९—जो बात दूसरों के लिए लिखो उसमें पढ़नेवालों की सुविधा का भी ध्यान रक्खो। अक्षर साफ और शुद्ध लिखो ताकि पढ़नेवालों को किसी प्रकार का कष्ट न हो। बहुत जल्दी-जल्दी और न पढ़े जानेवाले अक्षरों के लिखने में पाण्डित्य न मान बैठो। हमेशा यह ध्यान रक्खो कि अक्षर साफ-सुथरे, सुवाच्य और शुद्ध हों। पत्र-व्यवहार में विशेष ध्यान रक्खो।

२०—किसी दूसरे की पुस्तक यदि आप मांगकर पढ़ने के लिए लाये हैं तो उसपर अपना नाम अथवा और कोई बात न लिखो। यहांतक कि आप पुस्तक के मालिक का नाम लिखने तक की कृपा न करें। पुस्तक मैली न होने दो, पृष्ठों के कोने न मुड़ने दो।

२१—पुस्तकें अथवा दूसरी पाठ्य सामग्री ऐसी जगह न रक्खो जहां से उन्हें बालक उठाकर खराब कर सकें।

२२—पाठशाला में पढ़ने-लिखने के अतिरिक्त खेलकूद, लड़ाई-झगड़ा, मारकूट, घूमामस्ती वगैरा न करो। हमेशा इस बात को ध्यान में रक्खो कि, पढ़ने के समय पढ़ना और खेलने के समय खेलना चाहिए।

२३—जिस किसी से पुस्तक पढ़ने के लिए मांगकर लाये हो उसे पढ़कर तुरन्त लौटा दो। इस बात की राह न देखो कि बिना मांगे पुस्तक न लौटाई जाय।

२४—अगर आपको पुस्तकें पढ़ने का समय नहीं मिलता तो, मांग-मांगकर पुस्तकें घर में ढेर कर लेना अनुचित है। पढ़ने का अवकाश न हो तो बिना पढ़े ही पुस्तक लौटा दो। रखकर बैठ न जाओ।

२५—मांगकर लाई दूसरों की पुस्तक को हड़प जाना या उसका रूप-रंग बदलकर अपनी बना बैठना बहुत भद्दा है।

२६—यदि कोई व्यक्ति लिख-पढ़ रहा हो तो उसके पास बैठकर ज़ोर-ज़ोर से किसी पुस्तक को बोलकर पढ़ना या बातचीत करना अनुचित है।

२७—पुस्तकालय या वाचनालय में जाकर पुस्तक अथवा समाचार-पत्र ज़ोर से पढ़ना बुरी बात है।

२८—पढ़ते-लिखते व्यक्ति से, बातें करना या ऐसा कोई काम करना जिससे उसके कार्य में विघ्न पड़े, अथवा ध्यान भंग हो जाय, अत्यन्त बेहूदापन है।

२९—किसी के गुप्त कागज़-पत्र को, उसके स्वामी की आंखें-बचाकर, चोरी से पढ़ने का प्रयत्न करना हीन काम है।

३०—धर्मपुस्तकों को पैर लगाना, जमीन पर रखना, अपवित्र दशा में छूना और उनके पृष्ठ लौटते समय थूक लगाना अनुचित है।

३१—पुस्तकों के पृष्ठों को थूक लगाकर पलटने की आदत न डालो। यह घिनौनी आदत है। इसके लिए स्पंज (Sponge) या पानी में भीगी हुई कपड़े की गीली गद्दी अथवा नमदा काम में लाया जा सकता है। पृष्ठ लौटने के लिए जब पानी की जरूरत हो तो इनपर अँगुली लगाकर पृष्ठ लौटो।

: १३ :

# स्त्रियों के साथ व्यवहार

**"यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।**
**यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाक्रियाः ।।"**

**—मनु**

१—यदि स्त्रियां आसपास में हों और आपको खांसी आती हो या कण्ठ में कफ हो तो उस समय खांसना-खखारना जैसे-तैसे रोकलो । यदि न हो सके तो आड़ में जाकर खांसो या इस तरह से खांसो कि स्त्रियों का ध्यान आपकी ओर आकर्षित न हो ।

२—यदि कहीं स्त्रियां बैठी हों तो पुरुष को वहां चुपचाप नहीं जाना चाहिए। यदि वहां जाना हो तो ऐसा कोई शब्द करके आगे बढ़ो कि उन्हें तुम्हारा आना पहले से ही मालूम होजावे ।

३—स्त्रियों की ओर देखकर पुरुषों को अपना मुंह किसी दूसरी ओर कर लेना चाहिए । उन्हें टकटकी लगाकर, घूरकर, देखना असभ्यता है । यदि इत्तफाक से चार आंखें होजावें तो तत्काल अपनी दृष्टि नीची करलो ।

४—स्त्रियों के साथ बातचीत करते समय पुरुषों को अपनी दृष्टि नीची रखनी चाहिए । आवश्यकता पड़ने पर देखकर फिर नीची नज़र कर लेनी चाहिए ।

५—कन्याओं को बहिन या बेटी, युवतियों को बाई, बहिन या देवी, श्रीमती, महाशया और वृद्धा स्त्रियों को माता, मांजी आदि कहकर सम्बोधन करो ।

६—जो स्त्री आपको देखकर लज्जा प्रकट करे उसके सामने ज्यादा घूमना-फिरना, उससे अकारण ही बातचीत करना, या उसकी ओर देखना असभ्यता है।

७—जहांपर औरतें हों वहां गाना, बजाना, नाचना, ताली पीटना, सीटी लगाना, चुटकियां बजाना भले आदमियों का काम नहीं है।

८—जहां औरतें रहती हों उसी जगह व्यर्थ ही ठहरना, घूमना-फिरना और बार-बार उधर आना-जाना ठीक नहीं।

९—जहां स्त्रियां हों वहां बिना किसी कारण विशेष के लंगोट बांधकर या और किसी रूप में कम वस्त्र पहिन कर नंगे शरीर घूमना असभ्यता है।

१०—जहां स्त्रियां हों वहां पुरुषों को आपस में हँसी-मज़ाक नहीं करना चाहिए। यही बात स्त्रियों के लिए भी है। कई असभ्य जातियों में विवाह के समय स्त्रियों से हँसी-मज़ाक होता है। यह बहुत ही बुरी बात है। परस्त्री से हँसी-दिल्लगी करना अधम मनोवृत्ति का सूचक है।

११—किसी पुरुष से आपका भले ही कितना भी प्रेम क्यों न हो; उसकी पत्नी के पास एकान्त में अत्यन्त पवित्र भावों को लेकर भी न रहो।

१२—पराई स्त्री को अपनी मां के समान, पराये द्रव्य को धूल के समान और प्राणीमात्र को अपने समान समझो।

"मातृवत् परदारेषु परद्रव्येषु लोष्ठवत्।
आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पण्डितः॥"

१३—स्त्रियों से लड़ाई-झगड़ा करना, वाद-विवाद करना या उन्हें मारने के लिए हाथ उठाना असभ्यता है। स्त्री-जाति की सदैव इज्जत करो।

"यत्रनार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।"

१४—अपनी स्त्री को कभी नहीं मारना-पीटना चाहिए। स्त्री के साथ ऐसा उत्तम व्यवहार रक्खो कि यह अवसर ही नहीं आने पावे। स्त्रियों पर हाथ उठानेवाला 'मर्द' नहीं कहा जा सकता। जहां स्त्रियों के साथ अच्छा व्यवहार होता है वहीं सुख, शान्ति और आनन्द निवास करते हैं।

"सन्तुष्टो भार्यया भर्त्ता भर्त्राभार्यातथैवच।
यस्मिन्नेव कुलेनित्यं कल्याणं तत्रवैध्रुवम्॥"

१५—स्त्रियों को बुरी दृष्टि से देखना, उन्हें कष्ट देना, सताना, ओढ़ने-पहिनने को कम या खराब देना नीचता है।

१६—स्त्रियों के चरित्र पर कुत्सित भाव प्रकट करना, उनके चरित्र-विषयक झूठी गन्दी बातों का प्रचार करना हलकापन है।

१७—छोटी-छोटी लड़कियों का चाहे जिसके साथ विवाह कर देना, चाहे जैसा वर ढूंढ़कर उसके साथ विवाह कर देना, पैसे लेकर किसी भी बूढ़े के हवाले कन्या कर देना नितान्त जंगली प्रथा है।

१८—कन्या पाठशालाओं के आसपास घूमना, अकारण ही पाठशाला में जाना, अध्यापिकाओं से बातचीत करना, पुरुषों के लिए अनुचित है।

१९—जहां स्त्रियां स्नान करती हों वहां न जाओ। ऐसे घाटों पर, जो स्त्रियों के नहाने के लिए नियुक्त हों, न जाओ। ऐसे स्थानों के पास से भी न निकलो।

२०—नग्न स्त्रियों को देखना या उन्हें नग्न दशा में देखने की चेष्टा करना पाप है।

२१—भिक्षुक स्त्रियों को बुरी तरह मत झिड़को। उन्हें आदर-पूर्वक जो आपसे बन सके दो। यदि वे विपद्ग्रस्त हों और किसी विधवाश्रम, अनाथालय या वनिताश्रम वगैरा में जाकर

रहना चाहें तो उन्हें पहुंचा दो। भूलकर भी मातृजाति का अपमान न करो। बूढ़ी स्त्रियों को मातृ-तुल्य आदर देकर उन्हें अवश्य यथाशक्ति अन्न, जल, वस्त्र आदि दो।

२२—विधवाओं के साथ कठोर व्यवहार न करो। उनके साथ अत्यन्त नम्रता एवं सहानुभूतिपूर्ण हृदय से व्यवहार करो। जो लोग विधवाओं को अशुभ मानकर उन्हें रात-दिन झिड़कते या डांटते रहते हैं वे अनुचित करते हैं। उन्हें कष्ट देना या उनकी भर्त्सना करना हमारे कष्टों की खास जड़ है।

: १४ :

# नारी-सभ्यता

**"भारतीय सभ्यता के अनुसार स्त्रियां मातृरूपा हैं। हमें उनका सम्मान करना चाहिए।"**

**—मदनमोहन मालवीय**

१—स्त्रियों को दूकानदारी नहीं करनी चाहिए। जवान स्त्रियों का दूकान पर बैठकर लेनदेन करना और पुरुषों के साथ भाषण करना अपने आचरण को कलंकित करना है। जो स्त्रियां दूकानदारी करती हैं लोगों की नज़र में उनका चरित्र सन्देहपूर्ण हो जाता है।

२—स्त्रियों को चाहिए कि पुरुषों के साथ व्यर्थ की अनावश्यक बातचीत न करें। आवश्यकता आ पड़ने पर नीची दृष्टि करके उनसे बोलना चाहिए। आवश्यकता से अधिक नहीं बोलना चाहिए।

३—स्त्रियों को चाहिए कि उच्च स्वर से कभी न बोलें। हमेशा मन्द स्वर से शान्तिपूर्वक बोलने की आदत डालें। यदि इस बात का ध्यान पिता के घर बचपन में रक्खा जाय तो उत्तम हो।

४—अपने घर के द्वार में बैठकर या खड़ी होकर बातचीत करना अनुचित है। घर के ऐसे द्वार पर जो गली या सड़क की ओर हो स्त्रियों को नहीं बैठना चाहिए। कुछ स्त्रियां द्वार में तो बैठती हैं किन्तु किवाड़ की ओट कर लेती हैं। यह भी ठीक नहीं है।

५—सूर्यास्त के समय या उसके बाद अपने घर के द्वार में या द्वार के पास, या बाहर, स्त्रियों का बैठना या खड़े रहना अनुचित है। ऐसी स्त्रियां चरित्रहीन गिनी जाती हैं।

६—बहुतेरी बहिनें, जिनका गोरा रंग होता है, सुई वगैरा से अंग-विशेष पर गोदकर उसमें लाल या नीला रंग भरकर सदैव के लिए चिह्न बना लेती हैं। ऐसा वे खूबसूरत बनने के लिए करती हैं। यह ठीक नहीं है। यह जंगली प्रथा है। ठोड़ी, गाल, कनपटी पर तथा हाथ या पैरों पर गुदने गुदाना असभ्यता है।

७—जो स्त्रियां अधिक जेवर पहनती हैं वे असभ्य मानी जाती हैं। अनाप-शनाप जेवरों को अपने शरीर पर लादना अनुचित है। स्त्रियों का भूषण तो उनका शील एवं उत्तम चरित्र है।

८—कानों में बहुतेरे छेद कराके उनमें बालियां तथा दूसरे जेवर पहनना बेहूदापन है। कई स्त्रियां कानों में इतना छिदाती हैं कि वे चलनी बन जाते हैं। कर्णाभूषणों के भार से कान बुरी तरह लटकने लगते हैं, जो बदसूरती उत्पन्न करते हैं।

९—कई स्त्रियां बहुत ही महीन वस्त्र ओढ़ना या पहनना पसन्द करती हैं। यह निर्लज्जता-सूचक है। घर के बाहर तो कुलीन स्त्री को कदापि ऐसे वस्त्र नहीं पहिनने चाहिएं। कई स्त्रियां महीन धोती बांधकर मर्दों के सामने स्नान करती हैं। ऐसी स्त्रियों के प्रति समाज के विचार बड़े ही घृणित होजाते हैं।

१०—स्त्रियों को उचित है कि अपने पति के सो जाने के बाद सोवें और उठने के पहले उठें। पति से पूर्व ही नहीं, बल्कि घर के सभी पुरुषों के पहले सोकर उठ जाना चाहिए। लोगों के उठ जाने के बाद तक बिछौने पर पड़े रहना लज्जा की बात है।

११—अपने घर के लोगों के साथ बनावटी शर्म दिखाना, घूंघट निकालना, पर्दा करना और बाहरी लोगों से खुल्लमखुल्ला

बेधड़क हँस-हँसकर बातें करना स्त्रियों के शील में संदेह उत्पन्न करता है। लज्जा वही है जो बाहर-भीतर समान हो।

१२—स्त्रियां यदि अपने नाते-रिश्तेदारों से लज्जा-प्रदर्शनार्थ पर्दा करती हैं तो उन्हें धोबी, भंगी, चूड़ीवाले, गोटेवाले, और घर के नौकरों से भी लज्जापूर्वक व्यवहार करना चाहिए। ऐसा न करना लज्जा का ढोंग करना है।

१३—औरतों को मार्ग में चलते हुए और ऐसे स्थानों में जहां पुरुषों का आवागमन हो खूब चिल्ला-चिल्लाकर आपस में बातचीत नहीं करनी चाहिए।

१४—स्त्रियों को उचित है कि एकान्त में परपुरुष से बातचीत न करें। यदि ऐसा अवसर आ भी जावे तो वहां से हट जाना चाहिए। नीतिकारों ने तो तरुणी को एकान्त में अपने भाई तथा पिता से भी मिलना मना किया है।

१५—ऐसे खुले स्थानों में जहां पुरुषों की दृष्टि जाती हो स्त्रियों को कभी भी नहीं सोना चाहिए। एकान्त में अदब के साथ सोने का ध्यान सदैव रखना चाहिए।

१६—पनघट पर पानी भरने के लिए जाना और वहां ज़ोर-ज़ोर से दूसरी स्त्रियों के साथ बातचीत करना, हँसना या लड़ना-झगड़ना अनुचित है।

१७—जंगल में, गांव के बाहर, लकड़ी या कण्डे बीनने जाना और विशेषत: अकेली जाना ठीक नहीं है।

१८—जहां पुरुषों का समाज हो वहां अकारण ही स्त्रियों का जाना अनुचित है।

१९—कई जातियों में विवाह आदि के अवसर पर स्त्रियां भी भोजनार्थ जाती हैं। कुछेक हलके स्वभाववाली स्त्रियां भोजन करते समय मिठाई वगैरा चुराकर घर ले आती हैं। यह कार्य बहुत ही अनुचित है।

२०—ऊंचे और अधिक घेरेवाले घाघरे (लहंगे) पहनना

ठीक नहीं है। कुछ स्त्रियां पैरों में खूब ऊपर तक जेवर पहिनती हैं और उन्हें दिखाने के लिए ऊंचा घाघरा पहनती हैं। यह ठीक नहीं है।

२१—अंगिया (चोली) की खूबसूरती और जेवरों की झलक दिखाने के लिए ऊंचे और ओछे कपड़े पहनना या बारीक वस्त्र धारण करना भद्दा है।

२२—कई स्त्रियां दांतों में छेद कराके सोने की कीलें लगवाती हैं। कई स्त्रियां सोने की या नकली सोने की चोंपें दांतों में बिठाती हैं। ये दोनों ही बातें गंवारूपन की हैं।

२३—कई स्त्रियां अपने बालों को रोज़-रोज़ नहीं संवारती। एक रोज धोकर, तेल डालकर, गूंथकर और आगे के बालों को गोंद वग़ैरा से चिपकाकर १०-१५ दिन का झगड़ा निपटा देती हैं। यह ठीक नहीं है।

२४—सिर के आगे के बालों को गोंद से चिपकाकर उनपर गोटा, पन्नी वगैरा लगाकर अपनी सजावट करना अब अच्छा नहीं लगता।

२५—स्त्रियां अपने सामने कपाल पर बालों के साथ गूंथकर एक आभूषण धारण करती हैं, जिसे 'बोर' कहते हैं। असभ्य स्त्रियां इस बोर के चारों ओर मोती लगा-लगाकर उसे २॥ से ३ इंच तक चौड़ा बना लेती हैं। दूर से यह दिखने में बर्रों का छत्ता-सा मालूम होता है। मारवाड़ की स्त्रियों में या उनके संसर्ग में रहनेवाली स्त्रियों के सिरों में प्रायः ऐसा बोर देखा जाता है। स्त्रियां और कुछ अन-जान लोग इसे अच्छा समझते हैं, परन्तु वास्तव में तो यह एक भद्दा आभूषण है।

२६—घूंघट में से, एक आंख द्वारा, अंगुलियों के सहारे कपड़े का एक छेद-सा बनाकर लोगों की ओर देखना, या बाजार में देखते हुए चलना अनुचित है।

२७—रात-दिन आइने में मुंह देखना और पान चबाते रहना स्त्रियों के लिए दूषण है।

२८—ऐसे स्थानों में जहां लोगों की दृष्टि पड़ती हो शृङ्गार करना, बाल संवारना, मांग भरना, काजल आंजना, जेवर पहिनना आदि कार्य स्त्रियों को नहीं करना चाहिए।

२९—स्त्रियों का उघाड़े पेट या छाती बिना ढंके घूमना-फिरना बेशर्मी है। अक्सर देखा जाता है कि गजों लम्बे कपड़े का लहंगा पहननेवाली मारवाड़ी स्त्रियों का पेट और छाती का कुछ भाग खुला ही रहता है। ऐसा पहनावा बुरा है।

३०—कलाइयों पर बहुत-सी चूड़ियां पहनना जंगली प्रथा है। बहुत-सी जातियों में औरतें कोहनी से ऊपर भुजा पर भी चूड़ियां पहनती हैं। यह असभ्य शृङ्गार है। चूड़ियां पहनना यदि जरूरी ही समझा जावे तो एक-एक या दो-दो काफी हैं।

३१—पुरुषों से हाथ मिलाना भारतीय स्त्रियों के लिए असभ्यता है।

३२—भारत के कई प्रान्तों में स्त्रियां चलते-फिरते भी गीत गाती हैं। दो-चार औरतें इकट्ठी हुईं कि, वे चाहे कहीं भी हों, गीत गाने लगती हैं। मेले-ठेले में, बाजार में, तांगों में, मोटरों में, रेल में, उनका राग शुरू हो ही जाता है। उत्तर भारत के सभी प्रान्तों की स्त्रियां और विशेषतः राजपूताने की औरतें इस प्रकार गाती हैं। यह ढंग बेहूदा और जंगली है।

३३—स्त्रियों को कभी भी भद्दे, निरर्थक, व्यर्थ के गीत नहीं गाने चाहिएं। देखा जाता है कि राजपूताना, मध्यप्रान्त, मध्यभारत आदि की रहने वाली स्त्रियां जो गीत-गाती हैं वे प्रायः जेवर, वस्त्र, मिठाई, पलंग, महल, और स्त्री-पुरुष के प्रेम-विषयक होते हैं। ये गीत कभी-कभी इतने भद्दे होते हैं कि सुनने में भी शर्म आती है। ऐसे गीत गाना नितान्त असभ्यता है।

३४—किसी के यहां जब कोई मेहमान आता है या कोई

उत्सव होता है तो स्त्रियां उनके यहां जंवाई गवाने, देवर गवाने, जाती हैं। यह अनुचित है। इसी प्रकार विवाह आदि में गालियां, सीठने गवाये जाते हैं। यह भी बुरा है। क्योंकि गीतों में प्रायः ऐसी बातों का जिक्र रहता है जो उनके घर की स्त्रियों के मुंह से ही शोभा देता है और सार्थक होता है। साथ ही जिन पुरुषों के स्वागत-सत्कार में गीत गवाये जाते हैं वे गीत गानेवाली सभी स्त्रियों से हँसी-मज़ाक-सा करते रहते हैं। यह अनुचित है। सभ्य स्त्रियों को उचित है कि ऐसे असभ्य समाज में भूलकर भी कदम न रक्खें।

३५—स्त्रियों को चाहिए कि अपने देवर, दामाद और दामाद के नाते-रिश्तेदार आदि पुरुषों से भी कभी फ़ोश मज़ाक न करें।

३६—घर-गृहस्थी के काम से फ़ुर्सत पाने के बाद स्त्रियों को चाहिए कि अपना समय पठन-पाठनमें बितायें। अपने छोटे-छोटे बच्चों को, मुहल्ले के बालकों को और पड़ोसियों को पढ़ना-लिखना सिखाया करें या उन्हें उपदेश दिया करें। फ़ुर्सत में गप्पें मारना, दूसरों के घरों की भली-बुरी बात करना, लड़ना-झगड़ना, घर-फोड़ी बातें करना, सोना, जुएं मारना आदि काम असभ्य स्त्रियों के हैं।

३७—बहुत-सी स्त्रियों का पैर घर में नहीं टिकता। जरासा अवकाश पाते ही दूसरों के घर चक्कर लगाती हैं। पराये घरों में स्त्रियों का बेकाम घूमना-फिरना अनुचित है।

३८—स्त्रियों को चाहिए कि कभी मादक द्रव्य सेवन न करें। कई स्त्रियां जर्दा-तमाखू खाती-पीती हैं। यह बहुत ही बुरी बात है। हुलास-नासिका सूंघना बुरा है। इसी प्रकार पान में जर्दा, सुरती वगैरा खाना भी ठीक नहीं है। तम्बाकू, चाय, भांग, अफीम, शराब वगैरा बहुत ही घातक पदार्थ हैं। इनसे सदैव बचना चाहिए।